Introducción

La noche oscura

Todos atravesamos en determinados momentos de nuestra vida una época de tristeza, conflictos, pérdida, frustración o fracaso que nos trastorna hasta tal extremo que cabe denominarla una noche oscura del alma. Si lo que más le preocupa a usted en la vida es la salud, quizá se afane en superar cuanto antes esa oscuridad. Pero si lo que busca es significado, carácter y sustancia personal, quizá descubra que una noche oscura puede ofrecerle numerosos e importantes dones.

Hoy en día calificamos muchas de esas experiencias como «depresión», pero no todas las noches oscuras son depresivas, y esa palabra huele demasiado a patología para describir algo que hace que nos cuestionemos el verdadero significado de la vida. Ha llegado el momento de imaginar de forma distinta esta experiencia tan común, y por tanto de enfocarla desde otro prisma. Pero le advierto que se trata de un tema huidizo, que le obligará a examinarse a sí mismo y los ejemplos que propongo con mucha atención, hasta comprender cómo un episodio profundamente perturbador puede convertirse en un valioso momento de transformación.

Toda vida humana se compone de luces y sombras, felicidad y tristeza, estímulos positivos y negativos. La forma en que usted aborde este ritmo de estados de ánimo tiene

una importancia decisiva. ¿Va a ocultarse en el autoengaño y en distracciones destinadas a la evasión? ¿Se va a convertir en alguien desengañado y deprimido? ¿O va a abrir su corazón a un misterio tan natural como el sol y la luna, el día y la noche, el verano y el invierno?

Si usted es como la mayoría de las personas, habrá atravesado varias noches oscuras del alma. Quizá se encuentre ahora en una de esas noches oscuras. Quizá tenga problemas conyugales, un hijo en una situación apurada, o quizá se encuentre en un estado de ánimo persistentemente negativo. Quizá llore la muerte de su cónyuge, de su padre o de su madre. Quizá se sienta traicionado por su amante o su socio o esté en trámites de divorcio. Para algunas personas, estas situaciones constituyen un problema que es preciso resolver, pero para otras son motivo de una profunda desesperación. Una auténtica noche oscura del alma no es un reto superficial sino un hecho que le arrebata la alegría de vivir. Un hecho externo o un estado de ánimo que incide en lo más profundo de su existencia. No se trata sólo de un sentimiento sino de una ruptura de su propio ser, y quizá tarde un tiempo en atravesar ese túnel.

Es posible que una noche oscura no le produzca la sensación de una depresión. En una enfermedad prolongada o un matrimonio complicado es posible que se sienta angustiado, pero no deprimido. En el otro extremo, una depresión patológica puede muy bien considerarse como una noche oscura. Al margen de cómo se denomine, la experiencia le implica a usted como persona, un ser con una historia, un temperamento, recuerdos, emociones e ideas. La depresión es una etiqueta y un síndrome, mientras que una noche oscura es un acontecimiento significativo. La depresión es una enfermedad psíquica, una noche oscura es una prueba espiritual.

Muchas personas creen que lo importante en la vida es solventar los problemas propios y ser feliz. Pero la felicidad suele ser una sensación efímera, y uno nunca deja de tener problemas. Quizá su propósito en la vida sea reforzar su identidad y mantener una relación más profunda con las personas que le rodean y con la vida, es decir, vivir intensamente la vida. Por más que lo anterior puede parecer obvio, muchas personas se esfuerzan en evitar la vida. Temen dejar que fluya a través de ellas, de modo que canalizan su vitalidad en ambiciones, adicciones y preocupaciones que no les proporcionan nada valioso. Una noche oscura puede presentarse, paradójicamente, como una forma de volver a vivir. Elimina todo lo superfluo de nuestra vida y nos ayuda a comenzar de nuevo.

En este libro me propongo explorar las aportaciones positivas de las noches oscuras que usted haya atravesado, por dolorosas que sean. No pretendo darles un aire romántico ni negar sus peligros. Ni siquiera pretendo insinuar que uno siempre puede superarlas. Pero las considero oportunidades para transformarse desde el interior de uno mismo, de formas que usted jamás imaginó. Una noche oscura es como cuando a Dante le invade el sopor y extravía el camino, penetrando fortuitamente en una cueva. Es como cuando Alicia se mira en el espejo y luego lo atraviesa. Es como cuando Ulises sufre el embate de las olas embravecidas y Tristán surca los mares sin remo alguno. Nadie elige sumirse en una noche oscura. Ocurre por azar. La tarea de cada cual es analizarla detenidamente y tratar de hallar el oro que oculta.

TRABAJO NOCTURNO

Probablemente usted conoce mejor los entresijos de su alma debido a los momentos de dolor y confusión que a

los momentos de calma. En cierto sentido, la oscuridad y los problemas estimulan la imaginación. Nos permiten reparar en detalles que por lo general pasamos por alto. Nos hacen sensibles a un espectro distinto de emociones y significado. Percibimos los extremos ultravioletas de nuestros sentimientos y pensamientos, y comprendemos cosas que en circunstancias normales y gratas nos pasarían inadvertidas.

Una noche oscura del alma no es extraordinaria ni rara. Forma parte de la vida, y podemos beneficiarnos de ella tanto o más que de los momentos normales. Fíjese en sus amigos y conocidos. Uno está en trámites de divorcio. La madre de otro está gravemente enferma. El hijo pequeño de otro amigo ha sufrido un grave accidente. Otro no consigue encontrar trabajo. Varios de ellos se sienten deprimidos y se comportan de forma extraña. Esta es la lista actual en mi vida, que ni siquiera comprende la amenaza de guerra y el temor a un atentado terrorista. Cada uno de esos casos comporta sufrimiento y a la vez descubrimiento.

Si usted dedica todos sus esfuerzos a superar su noche oscura, quizá no aprenda las lecciones que puede ofrecerle ni experimente los importantes cambios que puede producir en su vida. Deseo animarle a penetrar en esa oscuridad con toda su fuerza e inteligencia, y quizás encuentre en ella una nueva visión y un sentido más profundo de su propia identidad. Incluso aunque la fuente sea externa —un crimen, una violación, un aborto, una deslealtad, las tensiones del trabajo, haber sido tomado como rehén o la amenaza de un atentado terrorista—, puede descubrir nuevos recursos dentro de sí mismo y una nueva forma de plantearse la vida. Nuestra tarea no consiste en resolver la noche oscura, sino en permitir que ésta nos enriquezca.

SAN JUAN DE LA CRUZ

La frase «la noche oscura del alma» proviene del místico y poeta español san Juan de la Cruz (1541-1597). Juan pertenecía a la orden religiosa de los carmelitas y, junto con santa Teresa de Ávila, trató de reformar esa orden. Muchos miembros de la orden estaban tan en contra de esa reforma que encarcelaron a Juan quien, durante los ocho meses que permaneció cautivo, escribió poemas extraordinarios. Sus últimos escritos constituyen principalmente un comentario sobre esos poemas, uno de los cuales se titula «Noche oscura».

Juan escribe sobre la noche de los sentidos y la noche del espíritu. La primera frase es una purificación de las intenciones y motivaciones, la segunda un proceso de vivir conforme a una fe y una confianza radicales. La obra de Juan es utilizada principalmente por aquellos que se dedican seriamente a cultivar una vida espiritual a través de la comunidad, la meditación y diversas formas de servicio. Para describirlo menos técnicamente, el término se refiere a veces a la depresión o a los momentos difíciles y duros en la vida de una persona.

Mi utilización de la frase contiene un significado intermedio. Yo considero la noche oscura del alma como un período de transformación. Se parece más a una fase de la alquimia que a un obstáculo que nos impide alcanzar la felicidad. Por lo general dura cierto tiempo, pues no podemos considerar los problemas de un día como una noche oscura del alma. No siempre concluye felizmente con un nuevo hallazgo personal. De hecho, veremos varios ejemplos de personas que acabaron suicidándose o sucumbiendo a una enfermedad. Para apreciar estos episodios como transformaciones del alma, una persona no puede juzgarlos por una simple vara de medir externa. Debe examinar la situación

profunda y detenidamente, sabiendo que puede obtener importantes beneficios al afrontar este reto, aunque no siempre comprenda cómo puede beneficiarse de la oscuridad. A veces una noche oscura tiene sentido debido a lo que aporta a los demás, no a las ventajas que represente para uno.

UN ENFOQUE ESPIRITUAL MÁS QUE PSICOLÓGICO

Tengo por norma no apresurarme a calificar las emociones complicadas como trastornos psíquicos. Por lo general, prefiero considerarlas pruebas que enriquecen a una persona. Recuerdo a muchos hombres y mujeres que vivieron en épocas pasadas y a los que admiro, que eran complicados, que no gozaban de una integridad ni de buena salud. Hallará usted muchos de esos personajes descritos en este libro y expuestos como modelos, que a pesar de sus imperfecciones y taras, irradiaron una luminosidad a lo largo de su vida. Por regla general, concedo un mayor valor a las cualidades del alma que a la salud y a las reglas de conducta.

Un capítulo de mi libro *El cuidado del alma* impresionó vivamente a muchos lectores, el titulado «Los dones de la depresión». He aprendido de numerosas fuentes —textos médicos antiguos, pintores y escritores sensibles, y las obras de C. G. Jung y James Hillman— a valorar los momentos de melancolía y tristeza. He tratado de describir específicamente las recompensas que uno puede obtener de los estados depresivos. Pese a ser un estado angustioso que nos trastorna profundamente, lo que denominamos depresión no deja de ser una experiencia humana, ligada a todos los acontecimientos importantes de la vida de una persona. Es un grave error considerar nuestros sentimientos de desesperación y vacío desviaciones de la vida normal y saludable que idealizamos. Los momentos oscuros, al igual que los hallazgos y logros, dejan su impronta y nos convierten en personas inteligentes y compasivas.

Este libro comienza con potentes imágenes de antiguos ritos y religiones. Las gentes del pasado remoto conocían secretos que les permitían resolver los momentos duros, que han caído en el olvido; la imagen de la travesía nocturna, la noción de la catarsis, ritos que ayudan a superar los pasajes de la vida, y un espíritu lunar que aporta bendiciones un tanto impías pero útiles. Posteriormente contemplaremos la inteligencia y el amor, cómo pensar y sentirnos conectados, como lecciones importantes que extraer de la noche oscura. Por último examinaremos varios aspectos de una vida normal y corriente en los que podemos apreciar una noche oscura del alma: los intentos de ser creativos y nuestra necesidad de belleza, la ira y los momentos en los que «perdemos los estribos»; la enfermedad y la vejez. Cada una de estas experiencias puede generar un tipo especial de noche oscura.

EMOCIONES EN MODO MENOR

Emily Dickinson decía que su propensión a la soledad era como el modo menor en música, una alternativa interesante al brillante modo mayor. Ahora piense usted en sus noches oscuras. ¿Pueden ser tan útiles, e incluso tan hermosas, como los momentos gozosos? ¿Pueden ser estados de ánimo y sucesos en modo menor? Hoy en día se escriben libros que explican que Dickinson era neurótica. Pero ella no se consideraba «psíquicamente enferma», aunque sin duda era una excéntrica. De manera similar, deseo considerar nuestras noches oscuras como algo extraordinario, pero no enfermizo.

La noche oscura del alma proporciona un alivio a la hiperactividad de los tiempos gratos y de los agotadores intentos de comprendernos a nosotros mismos y hacer las cosas bien. Durante la noche oscura no tenemos más remedio que renunciar a nuestro afán de controlarlo todo, rendirnos ante lo desconocido, y aguzar el oído para percibir cualquier señal que nos permita comprender lo que nos sucede. Es un momento que nos obliga a replegarnos en nosotros mismos y a retirarnos del ajetreo cotidiano, mal que nos pese. La noche oscura es más que una experiencia de la que podemos obtener valiosas enseñanzas; es una iniciación profunda a un ámbito al que la cultura, tan preocupada por las cuestiones externas y los éxitos materiales, no nos prepara.

Cuando a las personas sólo les complace alguna tonalidad mayor, se vuelven simplistas, no sólo en su forma de pensar sino en su ser más íntimo. Hoy en día muchos de los conflictos que amenazan la paz, tanto en casa como en el resto del mundo, son fruto de burdos prejuicios y reacciones ingenuas y absurdas. Las pasiones estallan continuamente en actos violentos. Reprimir los odios y temores requiere un análisis complejo de nosotros mismos y de nuestros semejantes. Una persona madura es complicada y tiene ideas y valores complejos. La tonalidad menor de una noche oscura aporta una importante y valiosa complejidad a nuestra personalidad y nuestra forma de vivir.

UNA OSCURIDAD INFINITA

Algunas personas se refieren a su noche oscura como si fuera un reto que deben afrontar y superar cuanto antes. «He atravesado una noche oscura —dicen—, pero ya ha terminado.» Para algunos, lo que consideran una noche oscura quizá sea sólo un atisbo de lo que significa la verdadera oscuridad del alma, especialmente si la superan con relativa rapidez y facilidad, y más aún si la persona que la experimenta se ufana de haberla superado rápida y eficazmente. La verdadera noche oscura no puede ser despachada tan a la ligera. Deja una marca indeleble y cambia a una persona para siempre. No es algo de lo que debamos ufanarnos.

La noche oscura puede perturbarnos profundamente, sin ofrecernos ninguna salida, salvo quizá depender de nuestra fe y nuestros recursos más allá de nuestra comprensión y capacidad. La noche oscura requiere una respuesta espiritual, no sólo terapéutica. Nos empuja hasta los límites de lo que nos es familiar y conocido, obligándonos a tratar de analizar cómo funciona la vida y quién o qué lo controla todo. La noche oscura sirve al espíritu obligándonos a depender de algo más allá de la capacidad humana. En ocasiones nos permite vislumbrar nuevas y misteriosas posibilidades.

LOS MATICES DE LA OSCURIDAD

Tomaremos nota de varias personas que fueron presa de esa especial noche oscura, incluyendo a Oscar Wilde, el escritor victoriano que fue encarcelado por su homosexualidad. Tras ser puesto en libertad, Wilde escribió a un amigo: «Mi deseo de vivir es tan intenso como siempre, y aunque tengo el corazón destrozado, los corazones están hechos para ser destrozados: por eso Dios envía desgracias al mundo... Ahora el sufrimiento me parece algo sacramental, algo que convierte a quienes toca en santos... Todo materialismo en la vida embrutece el alma».[2]

Wilde sufrió de soledad y la pérdida de su interesante vida, y en algunos aspectos salió de la cárcel hundido. Pero este pasaje muestra que aprendió mucho, y expresa en un lenguaje perfecto lo que yo deseo decir aquí: dejarse imbuir de los valores de la cultura materialista «embrutece el alma». El papel de la noche oscura puede servir para refinar nuestra sensibilidad, y para mostrarnos la forma de convertirnos en una persona multidimensional y dotada de instrumentos de gran eficacia y precisión.

Para vivir tu «matiz» particular, lo primero que debes aprender es a renunciar al lenguaje clínico que lo clasifica todo bajo unas determinadas etiquetas. Cuando describas lo que te ocurre, cíñete a tu experiencia personal. Penetra debajo de la capa de lenguaje e ideas que uno aprende de la televisión y las revistas sobre el «problema» De cada uno. Deja que éste se revele tal como es, no como la industria terapéutica pretende que sea. La medicina y la psicología, como muchas otras instituciones de la vida moderna, prefieren el caso que se puede comprender y tratar al individuo irreductible. Imaginan restituirle su salud mental, pero no se ven capaces de ayudarle a cumplir con su destino y descubrir el significado de la vida.

Por último, y esta quizá sea la tarea más difícil, concédete lo que necesitas a nivel más profundo. Cuidados más que curas. Organiza tu vida de forma que favorezca el proceso. Estás incubando tu alma, no viviendo una aventura heroica. Suaviza tu estilo de vida. Busca los alivios que puedas, pero no luches contra este proceso. Concéntrate, reflexiona, piensa y habla sobre tu situación seriamente con amigos de confianza.

EJEMPLOS ESTIMULANTES

Algunas personas tienen que afrontar retos tremendos y experimentar períodos extraordinariamente difíciles. Su ejemplo nos enseña a tener paciencia, a ser perspicaces y a tener el valor de soportarlo. En 1987, cuando se hallaba en Beirut como representante del arzobispo de Canterbury, Terry Waite fue secuestrado y mantenido como rehén durante cinco años. Junto con sus compañeros que también fueron secuestrados, sufrió brutales palizas, aislamiento y numerosas privaciones. Fue apartado de la vida normal, de su familia y de todo contacto y apoyo humano.

Waite dice que a menudo recordó los libros que había leído, los cuales le ayudaron a sobrellevar esos largos años de soledad. Un día un guardia compasivo le dio un libro sobre la esclavitud en Estados Unidos. Waite lo leyó detenidamente varias veces, memorizando incluso algunos pasajes. Pensó en los esclavos que pasaban toda su vida cautivos, pero sin perder su espíritu ni su humanidad. La imagen del esclavo no hizo que desapareciera su dolor, pero lo hizo soportable. Waite se sintió inspirado y apoyado por las imágenes de otros que habían sido capaces de superar circunstancias peores que las suyas.

Existe un sencillo secreto para salir airoso de las noches oscuras. Podemos superarlas moral y espiritualmente enriquecidos, aunque todo parezca indicar que hemos fracasado. Es posible que las presiones externas acaben haciéndonos sucumbir, pero podemos sobrevivir con el alma intacta. Durante años, Terry Waite, y otros como él, no consiguieron influir en sus captores y liberarse de su tormento físico. Pero durante su largo cautiverio dominaron la situación moralmente por medio de su talante y las muchas formas en que dieron significado a su experiencia.

A lo largo de la historia, muchos han sido dominados por sus opresores, pero han triunfado a otro nivel. En el siglo XVI, Tomás Moro estuvo trece meses encarcelado antes de ser ejecutado, durante los cuales escribió algunas de sus mejores obras filosóficas. El marqués de Sade, en ciertos aspectos el extremo opuesto de un santo, reaccionó de forma parecida. Se revolvió contra sus carceleros, pero escribió algunas de sus obras de ficción más importantes durante su encarcelamiento. Nelson Mandela se preparó en la cárcel para convertirse en el extraordinario líder y un ejemplo para todos sus coetáneos.

He aquí el secreto: aunque no podamos liberarnos físicamente, podemos salir de la experiencia con dignidad, vitalidad y carácter. Podemos hacerlo durante un divorcio, la muerte de un hijo, una enfermedad grave o un fracaso en el terreno creativo. Podemos sobrevivir moralmente aunque muramos físicamente. Veremos varios ejemplos de hombres y mujeres que viven esa paradoja. La noche oscura de cada cual constituye su propia invitación a convertirse en una persona de corazón y alma.

Cada noche oscura es única. En este libro relataré numerosas historias de personas que he conocido, especialmente en mi práctica terapéutica. Historias de personas reales que demuestran la variedad de noches oscuras y los diversos métodos para superarlas. Profundizaré en muchas biografías de personas que hace tiempo me interesan, para averiguar cómo resolvieron sus noches oscuras, o sucumbieron a ellas. Podemos aprender mucho del aparente fracaso, y podemos vislumbrar las formas sutiles en que unas vidas trágicas han salido triunfantes. Por lo demás, no dudaré en citar mis propias experiencias sobre la oscuridad, puesto que no me es ajena.

Para resolver esas perturbaciones necesitamos también ideas fértiles, sólidas y útiles, bienes más bien escasos en un

mundo de datos y opiniones. He obtenido la seguridad en mí mismo como terapeuta de mis estudios de religión, mitología, bellas artes y la psicología profunda. Los mejores terapeutas que conozco son los que se han educado a sí mismos en los grandes misterios del amor, la agresividad y la muerte. No utilizan técnicas al uso ni respuestas fáciles. Tú también puedes plantearte las preguntas básicas, leer a los mejores autores, ver buenas películas y cultivar la vida del alma. Entonces, cuando se presente la noche oscura, estarás preparado para ella.

PRIMERA PARTE
PASAJES



¿Me preguntas qué pensé
durante esa larga noche?
Escuché cómo la lluvia
batía con persistencia
contra las ventanas.

IZUMI SHIKIBU[3]

1



La travesía nocturna

La noche oscura del alma puede producir una sensación amorfa, carente de significado, forma o dirección. El hecho de utilizar imágenes para representarla y conocer a personas que hayan pasado por esa experiencia y hayan sobrevivido a la misma nos sirve de ayuda. Las grandes historias y mitos de muchas culturas también sirven de ayuda al permitirnos imaginar un esfuerzo humano que nos inspira y ayuda a comprender la situación. Una antigua historia que arroja luz sobre la noche oscura se refiere a un héroe que es engullido por un pez gigantesco. El héroe, o mejor dicho el antihéroe —pues es una víctima de las circunstancias— permanece en las entrañas del pez mientras éste le transporta a través del agua. Dado que se trata de una historia asociada con el hecho de que el sol se pone en el oeste y viaja por debajo de la superficie del agua hacia el este para salir al amanecer, en ocasiones este tema se denomina «Travesía nocturna.» Es un pasaje cósmico utilizado como metáfora para describir nuestras noches oscuras, cuando nos sentimos atrapados en un determinado estado de ánimo o por circunstancias externas y apenas podemos hacer nada sino esperar a ser liberados.

Imagine que su estado de ánimo sombrío, o la fuente externa de su sufrimiento, es un contenedor gigantesco y

vivo en el que permanece cautivo. Pero este contenedor se mueve, se dirige a un lugar, le transporta a donde usted necesita ir. Por más que le disguste la situación en la que se encuentra, conviene que la imagine de forma constructiva. Quizá se encuentre en estos mismos momentos embarcado en una travesía nocturna.

Quizá sienta a veces en su oscuridad que algo se está incubando, o que usted se está preparando para afrontar la vida. Se dirige a un determinado lugar, aunque no existan señales externas que lo indiquen. He recibido en mi consulta a muchos hombres y mujeres que no tenían ni remota idea de lo que les estaba ocurriendo, sólo que se sentían apartados de las alegrías normales de la vida. Todos experimentaban una anodina y vaga confusión. No obstante, la mayoría estaban dispuestos a acudir a mi consulta, una semana tras otra, y analizar lentamente los hechos conmigo hasta que apareciera un significado. Algunos tenían desde el principio la sensación de que se estaba produciendo en ellos algo creativo.

El vientre de la ballena constituye naturalmente una especie de útero. Al replegarse en su interior y en su incertidumbre, usted se asemeja a un niño que aún no ha nacido. La oscuridad es natural, forma parte del proceso de la vida. Puede sentir la esperanza, por leve que sea, de que la vida sigue adelante, aunque usted no tenga ni remota idea de hacia dónde se dirige. Es una época en que debe esperar y confiar. Mi actitud como terapeuta en estos casos es la de no tratar de alcanzar una conclusión ni descentrar la situación rápidamente. Es preciso que usted soporte con paciencia estos momentos difíciles y deje que el tiempo lo aclare todo.

EL HÉROE-SOL Y EL MAR

La historia clásica de la travesía nocturna es el relato bíblico de Jonás. Dios pidió a Jonás que contara a los habitantes de la ciudad de Nínive que su conducta le enojaba, pero Jonás intentó escapar embarcándose hacia la lejana ciudad de Tarsis. Estalló una tormenta, y los marineros comprobaron que Jonás pretendía rehuir esa misión. A fin de salvarse, lo arrojaron por la borda, y un gigantesco pez lo engulló. Jonás permaneció en el vientre del pez tres días y tres noches antes de que éste lo vomitara en tierra firme. Dios lo llamó de nuevo, y esta vez Jonás obedeció sus órdenes.

Es posible que en su noche oscura usted experimente una sensación que podríamos denominar «oceánica», de hallarse en el mar, surcando el mar, o inmerso en las aguas del útero. El mar constituye el vasto potencial de la vida, pero al mismo tiempo es la noche oscura de cada cual, que quizá nos obligue a renunciar a una parte de los conocimientos que hemos adquirido. Conviene que periódicamente desmontemos el desarrollo del yo que tantos esfuerzos nos ha costado, que deshagamos el yo y la cultura que hemos ido tejiendo a lo largo de los años. La travesía nocturna nos transportará a nuestro yo primigenio, pero no al yo heroico que se quema y es sometido a juicio, sino a nuestro yo original, a nuestro yo como un mar de posibilidades, a nuestro yo más noble y profundo.

Es posible que esté usted tan influido por la exigencia moderna de triunfar a toda costa que quizá no aprecie el valor de desandar el camino. No obstante, en cierto aspecto retroceder significa regresar a los orígenes, apartarse de la línea de combate de la existencia, recordar los dioses, los espíritus y los elementos de la naturaleza, inclusive nuestra

propia naturaleza original, la persona que era cada uno al principio. Regresamos al útero de la imaginación para que nuestra gestación se recicle. Renacemos y morimos constantemente, hasta el día en que hallamos las aguas restauradoras de la noche.

El gran teórico del arte y teólogo Ananda Coomaraswamy dejó dicho: «Ningún ser puede alcanzar el grado superior de la naturaleza sin dejar de existir».[4] Durante la noche oscura deja de existir una parte de nuestro ser: nuestro ego, nuestro yo, nuestra creatividad, nuestro significado. Es posible que halles en la oscuridad la clave de tu fuente, el alma profunda que hace que seas quien eres y sostiene los secretos de tu existencia. No basta con apoyarse en la brillantez de tus conocimientos y tu intelecto. Debes entregarte de forma receptiva a los poderes naturales de transformación que siguen siendo misteriosamente oscuros.

Un poderoso ejemplo de esta travesía nocturna es el último año de la vida de santo Tomás Moro de Inglaterra. Era abogado, teólogo y persona muy culta, que fue condenado a muerte por Enrique VIII por no reconocer formalmente la validez del divorcio del rey. Hacerlo equivalía a contradecir la doctrina de su religión. Moro fue encarcelado en una pequeña celda abovedada en la Torre de Londres, una habitación carente de muebles y con las paredes encaladas cuando yo la visité, un espacio semejante a un útero, que constituía una metáfora muy concreta de la terrible embarcación en la que se hallaba Moro. Al entrar en esa habitación incluso hoy día, puede uno imaginarse las entrañas de un animal gigantesco, y fue en ese espacio uterino donde Moro pulió sus ideas y su conciencia.

La familia de Moro, especialmente su adorada e inteligente hija Margaret, trató de convencerle de que accediera a los deseos del rey. En una carta escrita a su hija desde la torre, Moro utiliza el símbolo de Jonás: «En cuanto a mí, suplico humildemente a Dios que me conceda la gracia de aceptar con paciencia este elevado gozo, de modo que después de la tempestad de estos tiempos tormentosos, su gran misericordia me conduzca al puerto seguro de la jubilosa bienaventuranza del cielo».

Moro escribió a Margaret que no podía conciliar el sueño al pensar en las posibles y dolorosas muertes que quizá le aguardaban. Sentía «un temor abrumador» en su corazón. Pero en medio de esa pesadilla, experimentó una profunda paz porque tenía la conciencia tranquila. Es posible que nadie comprendiera su postura con respecto al rey, pero lo cierto es que Moro poseía profundas convicciones basadas en su fe religiosa.

No conozco mejor ejemplo de una persona común y corriente, amante de la vida, que se hallaba en medio de una terrible tempestad, capaz de abstenerse de culpabilizar a sus enemigos y aconsejar serenamente a su familia y allegados. Tomás Moro fue una figura semejante a Jonás que tuvo que dedicar un tiempo a comprender cuál era su misión. Ésta contradecía todo cuanto él deseaba y se contraponía a los afectos de su corazón. Pero halló una paz y un equilibrio inescrutables en su fe y sus creencias. Dedicó el tiempo que permaneció encarcelado a profundizar sus ideas y convicciones.

La lección que extraigo de este ejemplo es que ninguna pérdida es demasiado grande ni ningún reto demasiado abrumador, siempre y cuando uno esté fundamentado en su visión y sus valores, a medida que sigue su destino. Hasta el último minuto Moro se sintió tentado de renunciar a su decisión, pero el haber podido pulir su visión en la cárcel le permitió mantener sus valores claros. Por más que se sintiera aterrorizado y apesadumbrado, se dejó guiar por la claridad de su visión.

Al igual que otros ejemplos en este libro, Moro fue un hombre extraordinario que se encontró en circunstancias extraordinarias, y no sobrevivió físicamente. Es posible que usted atraviese en estos momentos una crisis, capaz de transformar su vida, aunque de menores proporciones. En medio de la tormenta personal que usted atraviesa, puede descubrir la forma de mantener su visión clara y permitir que su travesía nocturna defina su vida.

NOCHE Y DÍA

Piense en una noche oscura como parte de la vida orgánica. Evitarla sería como elegir sólo comida artificial que no se estropee nunca. Como persona natural que es, usted sentirá una amplia gama de emociones y atravesará por numerosas y variadas experiencias. A lo largo de su vida, unas partes de usted crecerán y prosperarán, otras se pudrirán. El estar triste, sufrir, luchar, sentirse perdido o impotente forma parte natural de una vida humana. Al dejarse transportar por la ola de su noche oscura, potencia su identidad, camina hacia la persona que debe ser.

Para experimentar una sensación de bienestar, tiene que brillar, pero es preciso que ese brillo no sea superficial. Puede brotar de un lugar profundo en su interior, oscuro, pero que posee su propia luz. Santo Tomás de Aquino dijo que un elemento central en la belleza es su esplendor, pero otros escritores —Beaudelaire, el marqués de Sade, Beckett, Sexton— incluyen una luminosidad oscura, lo que la psicoanalista francesa Julia Kristeva llama, según una antigua tradición, el Sol Negro. Imagine que hay un sol negro en lo más profundo de su ser, una luminosidad oscura que es menos inocente y más interesante que la ingenua

luz del sol. Este es uno de los dones que una noche oscura le ofrece.

Humphrey Bogart fue uno de los muchos actores que poseían esa luminosidad oscura que resplandecía a través de sus personajes. Sus padres eran alcohólicos y adictos a la morfina, y durante su infancia pasaron mucho tiempo alejados de él, quedando al cuidado de unas personas que le azotaban. Posteriormente, trabajando duramente como actor contratado por unos estudios cinematográficos, interpretó numerosos papeles de detective rudos y de asesino, transformando su tristeza y dureza en una forma que le iba como anillo al dedo. Eric Lax, su perspicaz biógrafo, dice que su eficacia como actor se debía a su capacidad de «proyectar la sensación de que algo latía bajo la superficie». Bogart convirtió a sus personajes Sam Spade y Philip Marlowe en personajes «deseables y remotos, a la vez demasiado cínicos y demasiado honestos para ser auténticos».[5] No pretendo presentar a Bogart como la solución ideal a una noche oscura, sino como un ejemplo de cómo una persona puede cuando menos construir algo positivo a partir de experiencias negativas. Una de las películas que protagonizó se titulaba *The King of the Underworld* [El rey del mundo subterráneo], la imagen perfecta de su suerte. En sus películas representó a la perfección el personaje del hampa porque en su infancia había conocido un infierno emocional.

Tanto en su infancia como en su sometimiento a los estudios cinematográficos, Bogart atravesó por duras noches oscuras. Paradójicamente, fue la oscuridad del personaje creada por esos tormentos lo que le dio fama, convirtiéndole en el mito que sigue siendo hoy en día. Bogart constituye un excelente ejemplo de una persona que, aunque no lograra derrotar a sus captores, sí los eclipsaba.

Moldeado por su oscuridad, como el cautivo Jonás, usted se convertirá en el sol que emerge de las aguas nocturnas. Siempre renaciendo, siempre cayendo de nuevo al mar. Quizá su noche oscura le parezca estancada y carente de ritmo, pero posee un movimiento sutil. T. S. Eliot describe el movimiento de la vida y la muerte, la luz y las sombras, como un farolillo chino de papel que se mueve constantemente pese a estar quieto. Puede que le resulte difícil percibir el movimiento en la oscuridad que atraviesa, pero eso no significa que no esté presente. Puede que usted no avance, pero se mueve ligeramente. Ahí está usted, sufriendo, atrapado en un contenedor que le impide gozar de la vida, y sin embargo posee una belleza especial, una pulsión que sólo puede apreciarse en la oscuridad.

EL LENGUAJE ESPECIAL DEL MAR NOCTURNO

Quizás aprenda en su noche oscura un secreto que por regla general se oculta a las personas modernas: la verdad de las cosas sólo puede expresarse estéticamente, por medio de relatos, imágenes, películas, baile, música. Sólo cuando las ideas son poéticas alcanzan la profundidad y expresan la realidad. En su original ensayo titulado *El poeta*,[6] Ralph Waldo Emerson dice que el poeta «se halla un paso más cerca de las cosas» y «convierte el mundo en cristal». No es preciso que usted escriba poesías, pero debe apreciar los relatos, las imágenes, los símbolos. Conviene que abandone la costumbre moderna de valorar sólo los hechos. Podría cultivarse en las artes y las grandes historias e imágenes de las religiones del mundo. Bogart consiguió realizarse todo él, con sus ansiedades y su ira, frente a la cámara. Usted podrá hacerlo cuando

halle su medio de expresión personal. Quizá consista tan sólo en relatar una buena historia a sus amigos. Quizá compruebe que posee un talento para un determinado medio de expresión: un arte, un oficio, o incluso un deporte.

Cien años después de Emerson, otro poeta de Nueva Inglaterra, Wallace Stevens, describió al poeta, posiblemente tomando prestadas las imágenes de Emerson, como «un hombre de cristal que resume las cosas en un millón de diamantes». Usted posee la facultad de ser el poeta de su propia experiencia. Su noche oscura puede ayudarle a convertirse en una persona de cristal, transparente y legible. Debe aprender a «resumir» su experiencia en imágenes que transmitan su verdad personal. Muchas personas escriben canciones, poemas y relatos. Algunas, menos obviamente, crean jardines.

Todos cuantos nos rodean esperan que describamos nuestra experiencia en términos puramente personales o médicos. En nuestra sociedad contemporánea creemos que el lenguaje psicológico y médico es el que mejor transmite la experiencia de una noche oscura. Usted se siente deprimido y fóbico: padece un trastorno de ansiedad o posee un gen negativo. Pero los pensadores inteligentes de otras épocas y lugares dicen que las palabras eficaces, artísticas, sensuales y poderosas desempeñan un papel central a la hora de vivir la noche oscura. Piense en esta posibilidad: sería muy conveniente que hallara una imagen eficaz, relatara una buena historia o simplemente hablara sobre su noche oscura teniendo en cuenta el poder y la belleza de la expresión.

El lenguaje poético encaja con la travesía nocturna, porque por lo general empleamos un lenguaje heroico. Solemos hablar de progreso, crecimiento y éxito. Incluso la palabra «sanación», o «curación», puede ser demasiado contundente para describir lo que ocurre en la marea de cambio que experimenta el alma. El lenguaje de la psicología popular

tiende a ser al mismo tiempo heroico y sentimental. Tratamos de superar nuestros problemas y procuramos alcanzar un crecimiento y una integridad personales. Una alternativa es poseer una imaginación más profunda de quiénes somos y qué estamos viviendo. Es posible que esa percepción no nos cure ni nos proporcione la sensación de integridad, pero puede enseñarnos algunas cosas sobre la vida.

La cualidad del lenguaje que empleamos es importante. En nuestra noche oscura, procuremos hablar a través de una historia e imágenes. Resista la tentación de explicar, defender e interpretar. Utilice metáforas y símbolos. Por ejemplo, muchas personas dicen que se sienten como un volcán a punto de estallar. Es una imagen potente, aunque un tanto trillada. Busque sus propias imágenes que describan específicamente lo que le ocurre. En cierta ocasión una mujer me dijo que cada día tenía que hacer un esfuerzo para creer que al día siguiente el sol volvería a levantarse. Nunca he olvidado ese imagen sencilla, pues transmite claramente la preocupación de si la vida va a proseguir.

Emily Dickinson es una de las personas que mejor ha sabido emplear un lenguaje poético para describir sus momentos de abatimiento. Sus cartas relatan muchas tragedias y pérdidas en su vida, y casi todas contienen un breve poema y un par de frases que captan toda la profundidad de lo ocurrido. Por ejemplo, cuando murió el juez Lord, su amigo más estimado, Dickinson escribió a sus primos:

Toda persona a la que perdemos
se lleva una parte de nosotros;
sigue existiendo un fragmento,
que, al igual que la luna,
es invocado las noches turbulentas
por las mareas.[7]

No es preciso que usted escriba poemas, pero puede aprender de Emily Dickinson a describir su experiencia en un lenguaje que transmita su esencia, vinculándolo al resto de su vida. Las palabras de Dickinson sobre su pérdida son más que elocuentes. ¿No ha sentido nunca que un fragmento de su persona estaba a merced de sentimientos desconocidos, al igual que la luna es susceptible a las mareas?

El inglés americano suele recurrir a expresiones sencillas y pragmáticas. Es probable que usted emplee lugares comunes para describir sus experiencias singulares y profundamente sentidas. Una alternativa es descubrir el poder de las palabras potentes y descriptivas. Puede experimentar con distintas formas hasta hallar el estilo que le permita expresar mejor lo que siente. ¿Podría crear un original estilo epistolar como hizo Emily Dickinson? ¿Podría hallar una expresión poética que describiera su experiencia mejor que las palabras?

Los poemas de Dickinson no son fáciles de comprender, precisamente porque no lo revelan todo. Salvaguardan el misterio de la experiencia. Quizá necesite usted emplear ese tipo de lenguaje: palabras que describan sus pensamientos y experiencia sin revelarlo todo. La poesía es un lenguaje oceánico, nos mantiene en las aguas de nuestra vida al tiempo que articula nuestra experiencia.

EL MAR COMO FUENTE

Muchos poetas y pintores han creado sus mejores obras a partir de la oscuridad emocional. Aunque usted no se vea como un artista, es un artista de su vida. Crea su propia historia y posee su propia forma de expresarse. Pienso en este misterio cuando visito la capilla de Mark Rothko en Hous-

ton, que el artista decoró con pinturas totalmente negras, o cuando visito la Tate Modern de Londres, rodeado por sus obsesionantes, etéreas y coloristas abstracciones. Su biógrafo indica que poco después del ataque que padeció el artista a los sesenta y tantos años, debido a un aneurisma, su «enfrentamiento con la muerte restituyó esfuerzo y profundidad emocional a su obra y generó un avance artístico definitivo».[8] A veces una noche oscura nos produce una conmoción que nos estimula a seguir viviendo y nos procura la tensión necesaria para realizar un buen trabajo.

Una soleada tarde de primavera, cuando me hallaba de visita en Londres, me senté en la sala Rothko y sentí el poder de sus cuadros de grandes dimensiones, sutiles pero coloristas. Comprendí que estaba en presencia de un hombre que había vivido plenamente. Rothko conocía el lado luminoso y el lado oscuro de la vida, y ese conocimiento, que formaba parte integrante de su ser, resplandece a través de sus lienzos. A cambio, recobré una parte de mi propia oscuridad y profundidad, un regalo que me hizo Rothko. Algunos pintores y actores nos defraudan porque, por muy competentes que sean técnicamente, carecen de la profundidad personal que requiere una obra artística. Cuando trato de incorporar la sustancia de un artista como Rothko, o Samuel Beckett, que constituye mi ideal de artista honesto y visionario, compruebo que carezco de su tensión e imaginación, pero una parte de su fuerza oscura impregna mis palabras.

Cuando usted experimenta una noche oscura, se halla en el vientre de una ballena sin otra cosa que hacer que dejarse transportar por ella. En las fábulas sobre el pez-útero, el héroe, engullido por un gigantesco monstruo marino, pierde el pelo debido al intenso calor interior, un signo de una transformación profunda, semejante al monje que se afeita la cabeza para señalar el cambio de la vida común a una vida de

santidad. El monje y el bebé, calvos, son precursores de cualquier hombre o mujer que regresan a un estado anterior al nacimiento durante ciertas noches oscuras del alma.

Cuando presienta que su noche oscura es un estado de preñez y regreso oceánico, conviene que reaccione adecuadamente y permanezca quieto. Observe y maravíllese. Tome como modelo al embrión humano. Asuma la posición fetal, emocional e intelectualmente. Guarde silencio. Flote en su oscuridad como si fueran las aguas del útero, y no trate de superar o descifrar ese estado a toda costa.

Esta recomendación contiene cierta filosofía zen. Shunryu Suzuki enseñaba, con su habitual sencillez, a cultivar «la Samadhi de un solo acto».[9] Decía que debíamos limitar nuestra actividad y concentrarnos en lo que ocurre en esos momentos. De esta forma uno puede expresarse. No trate de hacer varias cosas a la vez. Según dice Suzuki, cuando se incline, inclínese; cuando se sienta, siéntese. Yo le aconsejo que, cuando experimente su travesía nocturna, se deje llevar. No trate de ponerle fin. No trate de analizarla. No trate de superarla. Del mismo modo que no trataría de interferir en el proceso natural del parto, no intente penetrar en el viaje del alma que le convertirá en una persona más plena y le revelará su destino. Cultive la oscuridad de un solo acto.

EL VIENTRE DE LA BALLENA

Recuerde las circunstancias que hicieron que el pez engullera a Jonás. Éste se negó a transmitir el mensaje divino a un pueblo insensato. Jonás es considerado un antihéroe, un hombre vulgar y corriente que no cree poseer las cualidades necesarias para perfeccionarse. Esta historia popular contiene otro tema: la noche oscura le evitará permanecer an-

clado en su insignificante existencia. Le convertirá en un héroe. Le obliga a afrontar su destino y convertirse en un miembro activo de su comunidad. En el útero de su madre usted se iba transformando en una persona. En su noche oscura, semejante a un útero, se convertirá en un alma.

El vientre de la ballena es el *sunyata*, el vacío fructífero. Jonás permanece sentado en el vientre de la ballena realizando *zazen*, meditando como un monje. No permanece sentado textualmente, sino figurativamente. Asume su estatus de antihéroe y una renovada intensidad, al tiempo que se aproxima a su destino. Se asemeja a un personaje de Beckett, que no controla su situación pero que avanza misteriosamente hacia un lugar aunque no se mueve siquiera. También se asemeja a una persona sometida a psicoterapia. «¿Por qué sigo acudiendo a su consulta?», me preguntan mis clientes, toda vez que el cambio no suele ser obvio, ni dramático. Acuden a mi consulta semana tras semana, donde permanecen sentados como un farolillo chino, moviéndose imperceptiblemente.

Quizá se formule usted preguntas fundamentales en ese lugar oscuro: ¿quién es usted? ¿Qué es este mundo? ¿De qué tipo de familia procede? ¿Cuáles son sus orígenes, sus primeras experiencias? ¿Qué es lo que desea en su fuero interno? ¿Qué teme? En el vientre de la ballena tiene la oportunidad de comenzar de nuevo. El sol-pez sale de nuevo por el Este. Usted obtiene otra mañana en su vida.

Según el relato bíblico, Jonás, sentado en el vientre de la ballena, canta una canción alabando al Señor. Sus palabras le resultarán familiares a todo el que padezca una noche oscura: «Las aguas me ahogaban; las aguas rugían sobre mí». Sólo se puede cantar un salmo en la noche oscura: la canción que ensalza la oscuridad. Es la canción que canta san Juan de la Cruz, y es lo que Mark Rothko plasmó en sus lienzos,

y lo que Anne Sexton, el ama de casa burguesa convertida en poeta, escribió. La forma en que usted habla, su estilo de vida, su forma de expresarse es muy importante a la hora de afrontar su noche oscura. Si entona una canción contra la oscuridad, una estrategia que pocos auténticos artistas utilizan, es posible que permanezca atrapado en un callejón sin salida para siempre. Pero si halla el medio, acorde con sus habilidades y temperamento, de expresar su situación poéticamente, cantará un salmo al Dios que en última instancia constituye su oscuridad.

No es preciso que sea un artista profesional para hacerlo. Puede expresarse desde su noche oscura con inusitada claridad y pasión, desde lo más profundo de sus sentimientos, en lugar de hacerlo desde un lugar habitual y superficial. He conocido a muchas personas que lograron hallar una nueva forma de comunicar sus sentimientos y pensamientos desde la oscuridad. Esta expresión de uno mismo es esencial para la experiencia y la posible transformación que se produzca.

La sociedad prefiere también cantar sus propios *blues,* sus propias endechas, en lugar de expresarlos sin ambages. La conmovedora canción nos conmueve y seduce al tiempo que evoca recuerdos de amargura y pérdida. El impulso que nos induce a crear o escuchar una canción melancólica es el mismo que nos induce a expresar poéticamente nuestros sentimientos oscuros.

LA ESPIRITUALIDAD DE LO PROFUNDO

Con frecuencia, el lenguaje de la psicología no es lo suficientemente potente para describir esa oscuridad, por lo que no le ayudará a usted a superarla. La psicología, con sus objeti-

vos terapéuticos, reduce en exceso la experiencia. Su misión es aliviar nuestro sufrimiento. No está filosófica ni teológicamente sintonizada para ayudarnos a hallar el significado de la oscuridad. Por tanto, no basta.

La religión evita también con frecuencia la oscuridad ocultándose detrás de sermones y falsas garantías. Nada es más inútil que una absurda piedad religiosa frente a una oscuridad brutal que amenaza con aniquilar a quien la padece. La religión tiende a sentimentalizar la luz y demonizar la oscuridad. Si uno recurre a la espiritualidad y sólo halla una actitud positiva y beneficiosa, está utilizando su espiritualidad para evitar la belleza oscura de la vida. La religión puede convertirse fácilmente en un sistema defensivo para evitar enfrentarse a la vida. Este no es, por supuesto, el verdadero propósito de la religión, y las tradiciones religiosas del mundo, rebosantes de una sabiduría maravillosamente expresada, constituyen la mejor guía en la oscuridad. Existe la auténtica religión, y existe el caparazón vacío de la religión. Conviene que usted aprenda a distinguir la diferencia. Su vida está en juego.

Huir de la oscuridad puede infantilizar su espiritualidad, porque las noches oscuras del alma están destinadas a iniciarle en la madurez espiritual. Conviene que permanezca muy alerta en la esfera de la religión, porque, pese a su belleza y sustancia, puede estar llena de trampas. Incluso quienes perpetran ciertos desatinos religiosos no parecen darse cuenta de lo que hacen, por lo que la persona con sensibilidad que busca la sabiduría espiritual corre mayor peligro. Es preciso que utilice en todo momento su inteligencia.

La vida espiritual es al mismo tiempo profunda y trascendente. No debe inducirle a huir de sus problemas cotidianos, sino ofrecerle una forma inteligente de resolver sus complejidades. Debe convertirle en una persona de carácter y discernimiento, emocionalmente fuerte e intelectualmente riguroso, a la vez que cariñosa y compasiva. Debe ayudarle a resolver sus interrogantes y problemas más profundos, y proporcionarle una visión que se extienda más allá de los problemas cotidianos. Con frecuencia la religión no explora lo más profundo y ofrece tan sólo la visión, en cuyo caso las posibilidades trascendentales carecen de profundidad y más que ayudar perjudican.

Dietrich Bonhoeffer, un teólogo y pastor protestante que fue condenado por haber participado en un complot contra Hitler, es una de las voces más potentes de la religión frente a la muerte, a la par que una persona compasiva e inteligente que se expresa también desde la cárcel. En sus postreras cartas desde la prisión, trata de describir una religiosidad radicalmente opuesta a lo que antes había representado para él. «El mundo ha alcanzado su mayoría de edad y es más impío —escribe—, y quizá por ese motivo está más próximo a Dios que el mundo antes de haber alcanzado su mayoría de edad.»[10] A mi modo de ver, Bonhoeffer se refiere a que antiguamente la religión invocaba a Dios como un poder ajeno a la vida para solventar nuestros problemas. Hoy en día, según Bonhoeffer, tenemos que afrontar nuestros problemas directamente, y dado que hemos perdido la opción de invocar a Dios como a la caballería para que baje del cielo a echarnos una mano, descubrimos el auténtico significado de la religión, nos mostramos más receptivos a los misterios que tienen lugar a nuestro alrededor. Bonhoeffer escribió esto al término de una noche oscura del alma que, según explicó, no fue deprimente. Mantuvo viva su esperanza, pero al mismo tiempo desbarató el concepto de la religión. Fue otro de los que ganaron la batalla desde el punto de vista moral, aunque la perdieron físicamente. Murió ahorcado, pero sus cartas transmiten una forma renovada y

«decididamente honesta», según sus propias palabras, de ser religioso. Bonhoeffer escribió desde el corazón de su oscuridad, y sus pensamientos emanan una estimulante luminosidad y energía.

LA LLAMADA DE JONÁS

La resistencia de Jonás a cumplir el mandato de Dios puede considerarse una resistencia a otra voluntad que brota del interior del ser. La mayoría de nuestras decisiones implican un diálogo interior: ¿debo aceptar este trabajo, quedarme en casa o viajar, casarme o seguir soltero? Es posible que las circunstancias resuelvan el tema, pero con frecuencia nos sentimos indecisos entre los dos lados de la cuestión, las dos voces que tratan de persuadirnos en un sentido o en otro. Este conflicto interior, que puede ser al mismo tiempo una orientación y una tentación, se denomina desde tiempos remotos un *daimon.*

Los antiguos griegos utilizaban este término para referirse a todo espíritu anónimo que tuviera un impacto sobre alguien. Platón calificaba el amor como un *daimon.* Posteriormente, Jung lo describió como un espíritu con cierto grado de autonomía, que ejercía una fuerte influencia sobre la vida interior de uno. Rollo May, el psiquiatra existencial, escribió con frecuencia sobre lo daimoníaco, describiéndolo como un poderoso impulso, un deseo imperioso, como el deseo sexual o el hambre. Dijo que para evitar que este *daimon* se adueñara de la personalidad de uno, había que dialogar con él. Es preciso hablar de ello con alguien y quizá, como hizo Jung, conversar con el propio *daimon.* A mi modo de ver, el *daimon* constituye un deseo imperioso que se halla en nuestro interior, o a veces en el mundo, y nos induce a comportarnos de determinada manera. Es preciso dedicar cierto tiempo a esta fuerza daimoníaca a fin de averiguar cómo cederle un lugar creativo en nuestra vida.

Cuando usted sienta el deseo imperioso de dar un giro radical a su vida, tenga por seguro que es obra del *daimon* que le obliga a despertar a la realidad. Cuando descubra una inusitada fuerza en su voz o su trabajo, es gracias al *daimon.* Cuando desee emprender un camino y una voz interior le conmine a tomar otro, es la voz del *daimon.* Por más que es un concepto antiguo, reside en el núcleo de la obra del místico griego Heráclito, de C. G. Jung, de W. B. Yeats, de Rollo May y de James Hillman. Usted aprenderá a convivir con su *daimon* cuando tenga en cuenta sus pasiones más íntimas, aunque vayan en contra de sus costumbres y principios. Debe utilizar el diálogo para alcanzar una relación viable con este poder desafiante, pero en última instancia creativo.

En el mejor de los casos, con el tiempo usted aprenderá a conocer sus pasiones más profundas. Llegará a reconocer las voces que hablan desde lo más recóndito de su imaginación. Aprenderá a distinguir a los diablos de los ángeles, las voces del temor de las voces de la esperanza. Quizá llegue incluso a sentirse en armonía con usted mismo por el hecho de dialogar con esas otras presencias. Un psicólogo posiblemente las describiría como figuras fantásticas y le advertiría que no les concediera demasiada credibilidad. Pero, a pesar de los peligros, debe tenerlas en cuenta y prestarles la atención que merecen.

Cualquiera puede sentir un deseo imperioso que va en contra de lo que es lógico y razonable. Es frecuente que una persona ansíe algo y al mismo tiempo desee en su fuero interno lo contrario. En su juventud, John Keats deseaba fervientemente ser médico, pero el *daimon* poeta que llevaba

dentro se salió con la suya. Marilyn Monroe quería ser una actriz seria, pero el espíritu del atractivo sexual y la belleza se lo impidió. Hoy en día sigue representando para la generación anterior un mito cultural, una «diosa» más que una actriz.

Heráclito decía que el *daimon* es el destino. Es posible que ese espíritu que usted lleva dentro y a menudo le induce a hacer algo contra su voluntad sea la fuerza que le conduzca a su destino. Por más que Keats y Monroe tuvieran una visión de lo que podían llegar a ser, algo más poderoso en su interior les dio una mayor presencia en el mundo. Todos estamos sometidos a esa fuerza: las esperanzas y los planes que nos hayamos forjado quizá sean insignificantes comparados con las posibilidades que se nos ofrecen. Debemos conceder espacio a ese otro yo para que nos convierta en quienes podemos ser.

El *daimon* tiene asimismo un papel preponderante en las relaciones. A veces en mi consulta, mientras trataba de ayudar a mis clientes a resolver un triángulo amoroso o una relación conflictiva, creía detectar algo más poderoso en sus relaciones. Lo importante no era lograr que esas dos personas convivieran felices y satisfechas, sino averiguar por qué se peleaban. ¿Qué era ese destino, en el sentido más amplio del término, que esas personas trataban desesperadamente de evitar? En sus matrimonios veía la validez del comentario de Heráclito. Evitaban lo daimoníaco, que se mostraba dramáticamente en su convivencia, y por tanto rechazaban su destino.

Hoy en día la gente busca con frecuencia el modo adecuado y saludable de mantener una relación, olvidando la importancia de sus propias inclinaciones. Tratan de amalgamar su vida con la de su pareja en lugar de que ambos convivan y compartan sus respectivos destinos. Conocí a un joven que pasó muchos años esforzándose en salvar sus matrimonios al tiempo que malgastaba sus dotes y su vida desempeñando trabajos muy por debajo de sus cualidades. Acudía desesperado a mi consulta cada vez que un nuevo matrimonio estaba a punto de naufragar. Por fin, a los cincuenta y tantos años, tomó la decisión radical de completar sus estudios y emprender la carrera que deseaba. Milagrosamente, ha conseguido reforzar su actual matrimonio y sacarlo a flote. Cuando ese hombre empezó a disfrutar de su propia vida, logró convivir felizmente con su pareja.

Es posible que una persona insista conscientemente en casarse o mantener una relación, mientras que otra, desde el interior de esas dos personas o la pareja, desee lo contrario. Esta lucha contra un deseo íntimo y apremiante es responsable de intensos sufrimientos y de muchas de las noches oscuras asociadas con el amor y las relaciones sentimentales. Usted cree saber lo que le conviene y debe hacer, pero misteriosamente la vida le empuja en otra dirección. Esta prolongada lucha, que suele ser tanto interior como exterior, da paso a una noche oscura.

Una noche oscura del alma puede conllevar una larga y ardua lucha entre una voluntad y otra, las cuales actúan desde el interior de la misma persona o la misma pareja. La batalla puede continuar aun después de que la pareja se case y organice su vida exterior. Quizás averigüe usted que estas incesantes discusiones no son necesariamente destructivas sino que dan vida a la relación. Y, como dice Jung en su ensayo sobre el matrimonio, quizás averigüe que se ha casado con el *daimon* de su pareja además de con su persona, y que la suerte de ésta está vinculada al yo profundo de usted. Todo ello hace que el matrimonio y demás relaciones sentimentales sean fascinantes, pero no fáciles.

UNA VOCACIÓN DE TRASCENDENCIA

Es posible que usted no perciba lo que puede dar aliciente a su vida. Quizá reprima la fuente que puede procurarle una satisfacción más profunda. Quizá sea una persona ingenua que acepta las insidiosas lecciones del mundo con una satisfacción superficial. Por tanto, debe profundizar más con el fin de averiguar quién es y quién desea ser. No deje que las ilusorias promesas de la vida material le disuadan de ese objetivo. Sea usted mismo.

Ése es el objetivo de la travesía nocturna, nacer en sí mismo. Se encuentra flotando de nuevo en el líquido amniótico, en una sustancia alquímica. Viaja hacia su propia vida. Se prepara para afrontar su destino. La perspectiva es emocionante, pero los peligros son enormes. Evite ser uno de tantos y arriésguese a nacer como individuo.

Jonás no creía poseer las cualidades necesarias para cumplir su destino. Trató de rehuirlo embarcándose para alejarse y no tener que cumplir las órdenes que le había dado Dios. Pero el barco le condujo a la ballena, que se convirtió en el útero de su renacer. Su huida se convirtió en el vehículo de su realización personal.

Analice profundamente sus temores. Tome nota de sus defensas. Compruebe dónde y cómo elude usted las exigencias de su existencia. Quizá consiga percibir la sabiduría cósmica de su noche oscura. Debe cambiar de rumbo y redescubrir la dirección que le conviene tomar. Debe rendirse al movimiento inexorable de su realización personal.

Jonás fue requerido por Dios para que hablara en su nombre, que es un punto de vista radicalmente opuesto al que hoy en día le presentan todos los medios de información explícita o subliminalmente. Su noche oscura le prepara para ser usted mismo. Reproduce su nacimiento como persona. Le ofrece una alternativa a dejarse influir por nuestra manipuladora cultura.

Su noche oscura le obliga a considerar varias alternativas. Le aleja de su vida de activa sumisión ante objetivos y propósitos que le son ajenos. Le ofrece replantearse la vida según sus propios criterios. Puede aceptarlo y considerar quién es y quién desea ser. Puede salir reforzado de la experiencia y reafirmarse en su propia existencia. Puede renacer, no para asumir una ideología que le exija rendirse, sino para ser usted mismo, para asumir su singularidad, su realidad divina, la vida que le ha sido destinada.

Ni que decir tiene que al enfatizar el renacer y el individualismo de una persona, no critico la confraternización y la comunidad. Una comunidad prospera cuando está formada por auténticos seres individuales, aceptados por sus aportaciones e ideas. Usted viaja en el vientre de la ballena para llegar a Nínive, para convertirse en parte del mundo, para sumar su importante voz a su canción. Las personas le esperan para que se incorpore a la sociedad. Le necesitan, y usted las necesita a ellas. Pero debe dejar que su noche oscura le prepare, pues representa a la vez su dolor y su salvación. Es el gran obstáculo que le impide vivir su vida, y al mismo tiempo es el sistema de acceso idóneo a lo que la suerte le tiene reservado.

2



Ritos de pasaje

La vida nos transporta constantemente a nuevos niveles de madurez. Cada uno de nosotros es como un barco que atraviesa una larga serie de esclusas, que hacen que nos elevemos o descendamos a un nuevo nivel. Pasamos de una fase a otra, cada una de las cuales constituye un reto: hacerse adulto, casarse, divorciarse, envejecer, cambiar de trabajo o carrera, ser padre, dar a luz... Todos, cada cual a su modo, experimentamos ritos de pasaje que dejan en nosotros una impronta indeleble. Estos cambios profundos nos remueven y reorganizan nuestro mundo. Por eso pueden parecernos arriesgados. Quizá nos resistamos a un cambio necesario. Quizá nos casemos sin renunciar a la vida de soltero, o nos convirtamos en padres al tiempo que tratamos de preservar nuestro estilo de vida sin hijos. Quizá temamos a la noche oscura que se cierne sobre nosotros, pero debemos afrontarla.

Hoy en día, debido a la mentalidad terapéutica imperante, no apreciamos los ritos de iniciación y de pasaje. Esperamos que la gente resuelva los cambios que se producen en su vida, y si no lo consiguen, les ofrecemos sesiones de terapia. Carecemos de los poderosos ritos de las comunidades primitivas que sirven para apoyarnos y guiarnos. Nuestros

modelos de desarrollo de una vida humana tienen en cuenta el progreso, pero no los cambios radicales. El pensamiento lineal, que forma parte integrante de la vida moderna, incide en el modo en que enfocamos nuestra vida. Evolucionamos y nos desarrollamos, pero no nos transformamos. Imaginamos que crecemos como un rascacielos en construcción, elevándonos hacia el cielo, no como una oruga que se convierte en una mariposa.

Las personas se refieren a renacer como cristianos, ¿pero no es más importante renacer como seres humanos? Debemos renacer una y otra vez para reforzar nuestra humanidad, para descubrir de distintas y sofisticadas formas lo que significa ser una persona en una comunidad de personas. Las sociedades arcaicas conocían esto mejor que nosotros: los cambios fundamentales de perspectiva son esenciales, y el mejor modo de imaginarlos es tomar el modelo del nacimiento. La metamorfosis del yo no concluye jamás, y necesitamos métodos eficaces para afrontar cada fase con éxito.

Cuando uno se casa o se convierte en padre, se convierte en otra persona. Pero a veces la señal de un cambio profundo no es tan evidente. El elemento que nos transforma puede ser un simple hecho cotidiano. Al evocar el momento en que conoció a la mujer que definiría su vida y cuyo recuerdo le atormentaría durante años, W. B. Yeats escribió: «Frente a nuestra casa en Bedford Park se detuvo una calesa, de la que se apeó la señorita Maud Gonne, un episodio que alteraría mi vida».[11] Esta relación influyó en Yeats a lo largo de su vida, aportándole tanto satisfacciones como amarguras. Yeats, que era un hombre inteligente, comprendió que ese momento, su encuentro con una mujer singular y de acusada personalidad, iba a afectarle profundamente y alterar su vida por completo.

Sin duda también en nuestra vida se ha producido un momento decisivo, como en la de Yeats, un hecho que ha cambiado radicalmente nuestra existencia. Yo he vivido dos momentos decisivos en mi infancia. Uno fue el día —yo tenía unos doce años— en que leí un folleto que decía que podía hacerme sacerdote y vivir en la sencilla y austera celda que mostraba una fotografía. Ese folleto revolucionó mi vida y sigue incidiendo en ella. El otro, más misterioso, fue el día en que me aferré al bote que había volcado, en un inmenso lago en Michigan, mientras mi abuelo se esforzaba desesperadamente por salvarme. No sé cómo me afectó exactamente ese momento en que estuve a punto de morir. Creo que también fue una preparación; un encuentro con la muerte y una precoz invitación a tomarme la vida en serio.

Algunos momentos decisivos de la vida pueden arrojar una incómoda sombra sobre el futuro. Cuando enfermamos gravemente, nuestra enfermedad no es sólo física; nos obliga a contemplarnos a nosotros y nuestro mundo de modo distinto. Se trata también de un rito de pasaje. Un violento arrebato de celos puede incidir en la forma en que usted se relaciona con la gente y le prepara para ser un buen compañero sentimental, capaz de afrontar las complejidades del matrimonio. Un estado de ánimo intenso o una emoción abrumadora pueden elevarlo a un nivel superior, propiciando un cambio en su naturaleza.

Llorar la muerte de un ser querido también puede transformarle de forma radical, pues el dolor es más que una emoción. Puede constituir una dolorosa reestructuración que le obligue a modificar sus puntos de vista y valores esenciales. La pérdida de un ser querido puede obligarle a replantearse su vida. La muerte de una persona a la que admiraba puede inspirarle, e inducirle a imaginar nuevas posibilidades para

usted mismo, descubriendo que la única forma de superar el dolor consiste en reimaginar su existencia. Su sanación puede ser consecuencia de su sufrimiento.

ANTIGUOS RITOS DE PASAJE

En tiempos remotos, las personas hacían las cosas de modo distinto. Enfatizaban dramáticamente el hecho de pasar de un estado a otro, creando poderosos ritos que reproducían el nacimiento, y que demostraban, emocional y simbólicamente, que cambiar significa renacer como persona. Sacrificaban animales, atemorizaban a los jóvenes iniciados con espectáculos violentos y utilizaban tambores, gritos y pinturas corporales para poner dramáticamente de relieve que un cambio en la vida es un asunto muy serio.

Esos poderosos ritos comunitarios ayudaban a los jóvenes a pasar de una fase vital a otra. En ocasiones sepultaban a un chico o una chica bajo tierra y le obligaban a arrastrarse a través de un túnel, a caminar con los ojos vendados o a hablar como los niños de corta edad, todo esto para simbolizar el nacimiento de una nueva e importante fase. El antropólogo Victor Turner se refiere a un hombre perteneciente a cierta tribu que iba a convertirse en rey. Durante los ritos de iniciación, los asistentes le escupieron, lo golpearon y le asestaron patadas, le arrojaron objetos repugnantes y lo maldijeron. Turner asistió al espectáculo escandalizado, hasta que alguien le explicó: «Ese hombre aún no es nuestro rey. Durante cierto tiempo podemos hacer con él lo que queramos, pero pronto tendremos que acatar su voluntad». Los terroríficos y gráficos ritos, llagas y sacrificios dejaban una marca indeleble en el joven o la joven que se sometía a ellos, haciendo que cambiara para siempre.

Esos ritos violentos e inquietante tienen un sentido emocional. Las personas recibimos consejos todos los días, ¿pero cuántos asimilamos? En ciertos momentos clave, quizá tenga usted que vivir experiencias dolorosas e inquietantes para poder madurar, para averiguar quién es y en qué consiste la vida. Un accidente de tráfico, una enfermedad, un divorcio no sólo son tragedias, sino ritos de pasaje que le conducen, paso a paso, hacia una realidad desconocida y le convierten en una auténtica persona. Los antiguos ritos nos muestran que nuestros problemas y sufrimientos cotidianos pueden hacer que tomemos nota de nuestra realidad.

LOS RITOS DE PASAJE MODERNOS

Hoy en día quizá tenga usted que atravesar también un túnel emocional para avanzar hacia la madurez o convertirse en una persona sabia y experimentada. Dejar el colegio, casarse, renunciar a una carrera... Es posible que le aterrorice dar esos pasos y caiga en un pozo de desesperación. La clave consiste en comprender la importancia de estos pasajes y permitir que se produzca la iniciación. Debe comprender que sentirse angustiado en ciertos momentos decisivos en la vida es lógico y natural. En lugar de resistirse, muéstrese receptivo al cambio. Quizás experimente una profunda ansiedad y presente incluso ciertos síntomas físicos. Durante mi divorcio me salieron unas dolorosas llagas en la lengua que quizá simbolizaban mi dificultad para pronunciar las palabras de la separación. He presenciado trastornos cutáneos, estomacales y otros síntomas físicos en personas que atravesaban cambios vitales de gran envergadura. Mircea Eliade, el gran investigador de las religiones, asegura que la enfermedad también puede considerarse una iniciación, un dolo-

roso tránsito que posee la facultad de reformar la personalidad y la vida de una persona.

Mi primera auténtica iniciación se produjo cuando yo tenía trece años, como consecuencia de haber leído aquel folleto. Todavía siento muchas de las emociones que experimenté al abandonar mi casa para ingresar en el seminario de un monasterio católico. En septiembre de 1954 me trasladé de mi ciudad natal de Detroit a una escuela en Chicago. Recuerdo que me levanté de la cama a las cinco de la mañana para dirigirme a la antigua estación de ferrocarril situada en el centro de la ciudad. Varios miembros de mi familia acudieron para despedirme. Nunca regresé al hogar familiar, salvo durante las vacaciones estivales y navideñas, y la añoranza que sentí durante esos años fue tan dolorosa que no sé cómo fui capaz de soportarla.

Incluso hoy en día, el olor de las hojas de otoño y el aire frío, tan grato y reconfortante para mucha gente, me producen náuseas. Si el otoño me pillara en Chicago, por más que me encanta esa ciudad, no sé si lo resistiría. Aunque han transcurrido muchos años, el sentimiento de añoranza no ha desaparecido por completo. Ahora soy más consciente del dolor que causé a mi familia y de las consecuencias que tuvo sobre mi futuro el hecho de seguir mi precoz vocación. Como es natural, tuvo sus recompensas, pero me condujo a una larga y triste noche oscura del alma que aún no ha concluido.

El desplazarse físicamente, en especial separarse de la familia y los amigos, es una forma de avanzar en nuestro viaje del alma. No obstante, puede ser un acontecimiento profundamente angustioso. Por un lado deseamos cambiar, pero por otro es lo último que deseamos. Así me sentí yo, dividido entre el yo que deseaba embarcarse en un futuro emocionante y el yo que anhelaba el grato calor del hogar. En ocasiones, una noche oscura comienza a fraguarse cuando uno se siente atrapado entre dos deseos contradictorios, cuando una necesidad apremiante choca con el deseo de seguridad y confort.

UNA FILOSOFÍA DE LA NOCHE

Un rito de pasaje cambia nuestra percepción de nosotros mismos y nuestra realidad. La transición puede durar sólo un día, o quizá tarde toda una vida en completarse. Algunas vidas no son sino una noche oscura del alma, mientras que otras muestran escasos indicios de dolor o desconcierto. La suerte desempeña un papel crucial en las mayoría de las noches oscuras, por lo que conviene respetar el papel de la suerte y el destino en nuestras vidas. No controlamos del todo las riendas de nuestra vida. A veces no tenemos más remedio que colaborar con los signos de nuestro destino, incluso cuando preferiríamos movernos en otra dirección.

Una noche oscura del alma es oscura porque no nos garantiza que lo que está ocurriendo tenga sentido y en última instancia sea beneficioso. No comprendemos lo que nos ocurre, y si nos empeñamos siempre en averiguar lo que ocurre a nuestro alrededor, este aspecto de la noche oscura nos saca de quicio. Podemos hallar significado en esos momentos de transición, pero debemos plantearnos nuestra vida de otra forma, asumir una mentalidad menos psicológica y más filosófica y espiritual. Bonhoeffer no tenía ninguna garantía de que el haber participado en un complot contra Hitler fuera moralmente correcto y aceptado por las personas que le consideraban su pastor y teólogo. Tuvo que arriesgarse, pero se apoyó en su pensamiento religioso, en su teología.

El poeta inglés John Keats, sin duda una de las personas más sensibles y emocionalmente inteligentes de la historia,

acababa de cumplir veintiséis años cuando contrajo una tuberculosis que le llevaría a su lecho de muerte. Padeció dolores atroces, pero lo que más le dolió fue separarse de la mujer que amaba, Fanny Browne. Cuatro meses antes de morir escribió a su amigo Charles Brown: «Puedo soportar la muerte, pero no soporto separarme de ella... ¿Dónde puedo hallar consuelo o alivio? Me temo que no hay nadie que pueda ayudarme».[12]

Pero en su siguiente y última carta, sigue demostrando su buen humor y hace un sencillo pero importante comentario: «Debemos apoyarnos en la filosofía, como hago yo, de otro modo la vida sería insoportable». Keats, un joven dotado de una extraordinaria madurez, había desarrollado una filosofía del alma que le permitía seguir viviendo. Afirmaba que la belleza reside en la verdad y propugnaba el valor de «la capacidad negativa», esto es, «cuando un hombre es capaz de albergar incertidumbres, misterios, dudas». Este concepto de ser capaz de albergar incertidumbres y dudas ha inspirado a muchos que han imitado el ejemplo de Keats, quien tuvo que apoyarse en esa capacidad negativa hasta el último momento de su vida. Al igual que Bonhoeffer, sus criterios y sus profundas reflexiones le aportaron paz y consuelo.

Keats alimentó su visión durante su breve vida en sus poemas, en sus afectuosas cartas a amigos y parientes, y en determinadas y significativas conversaciones a las que alude con frecuencia. Se hallaba en el último pasaje de su vida, a punto de morir, pero fue capaz de expresarse con elegancia y optimismo. Poseía un espíritu noble y fuerte que resplandecía a través de su postración física.

En una carta decisiva, que escribió a su hermano y a su cuñada cuando tenía veintitrés años, decía que no bastaba con ser inteligente, sino que uno debía convertir su inteligencia en un alma. «¿No comprendéis —escribió— lo necesario que es en este mundo de dolor y tribulaciones cultivar la inteligencia y convertirla en un alma...? Debemos llamar este mundo "El valle de crear almas"». Esta carta constituye una valiosa referencia para todos los que tratamos de comprender el lugar que ocupa el sufrimiento en nuestra vida. Como han dicho muchos, aunque pocos con la elocuencia de Keats, el sufrimiento es un gran maestro.

Keats convirtió su sufrimiento emocional y físico, a través de sus cartas y poemas, en un alma extremadamente inteligente y sensible. Como diría un alquimista, es preciso disponer de un receptáculo, de un medio en el que pueda verificarse esta importante transformación. Una diferencia entre la depresión y una noche oscura del alma es que la depresión es un estado de ánimo que uno soporta y trata de superar, mientras que una noche oscura constituye un proceso a través del cual nuestra burda alma se refina y nuestra inteligencia se potencia. El elemento clave es la forma en que nos planteemos esta prueba.

Las personas modernas no suelen crear una filosofía vital minuciosamente elaborada y apasionada. En la actualidad mucha gente sigue ciegamente a sus clérigos, sus ideologías, a sus líderes políticos y a la prensa. Muchos obtienen su orientación vital de la televisión y rara vez tienen unos pensamientos originales sobre sus experiencias. Otros mantienen opiniones basadas en los últimos estudios pero sin elaborar una visión profunda. Están informados, pero no reflexionan profundamente.

DESARROLLAR UNA FILOSOFÍA VITAL

Sin una filosofía vital, uno puede sentirse abrumado por sus emociones y pensar que la vida carece de sentido. Vemos el

caos en nosotros mismos y en nuestro entorno, y llegamos a la conclusión de que nada tiene sentido. Esta actitud nos lleva con frecuencia a aferrarnos a explicaciones simplistas que proliferan a nuestro alrededor. Existe una industria de consejeros, predicadores, psicólogos, monitores y gurús de diverso pelaje dispuestos a explicarnos cómo debemos vivir. Pero esas estrategias tomadas prestadas y adquiridas no bastan cuando se apodera de nosotros la noche oscura del alma. Debemos idear nosotros mismos un sistema que nos dé resultado. Debemos prepararnos para afrontar retos que pueden ser más radicales de lo que imaginamos.

¿Cómo crear una filosofía eficaz y viable? En primer lugar, tómese la vida en serio. No tiene que adoptar una actitud pesimista, pero debe comprender que no puede transferir la responsabilidad de su vida a otra persona. Hoy en día la gente siente el peso de su existencia. Viven conforme a valores superficiales y conceptos ingenuos. En lugar de cultivar placeres profundos y sólidos, se pierden en distracciones frívolas, en drogas legales e ilegales, y en actividades que más que divertir atontan. Sólo sienten un peso emocional cuando están deprimidos, pero se trata tan sólo de un estado sintomático y doloroso. Es posible confundir la depresión con una tristeza profunda y una sensación de desesperación. La depresión es una emoción intensa, pero una noche oscura es una transformación lenta potenciada por los problemas profundos que definen el significado de su vida.

A veces lo que preocupa a una persona, a otra puede parecerle banal. Frida Kahlo, la pintora mexicana, escribió a un amigo mientras se hallaba postrada en la cama de un hospital tras sufrir un accidente que destrozó su cuerpo: «Deseo sinceramente morir, porque ya no lo resisto. No es sólo el sufrimiento físico, sino que ya nada me distrae. No salgo de esta habitación, no puedo hacer nada, ni siquiera andar».[13] Es difícil saber lo que proporciona a una persona el deseo de vivir. Para un niño pobre puede ser un juguete, y para una mujer de temperamento vivaz que se halla postrada en la cama de un hospital, la posibilidad de divertirse. Lo que a una persona puede parecerle trivial e insignificante puede dar sentido a la vida de otra.

La inconsciencia es como la comida basura. Es una forma fácil de vivir, pero no nos procura el alimento que necesitamos. Uno no tiene que molestarse en analizar las cosas, ni siquiera pensar. En pequeñas dosis nos ayuda a relajarnos, pero si lo tomamos como costumbre, puede conducirnos a una excesiva pasividad. Por doloroso que nos resulte pensar y meditar, el hecho de utilizar nuestra inteligencia para resolver las experiencias cotidianas añade una dimensión esencial que nos proporciona una profunda satisfacción.

Una filosofía vital comienza a cobrar forma cuando usted educa su corazón y cultiva su vida. Lee, conversa y piensa; no se limita a actuar. Analiza su experiencia y extrae lecciones de ella. Es aconsejable que anote esas lecciones en un diario y hable de ellas con amigos. Una conversación profunda es un modo valioso de cultivar una actitud inteligente con respecto a la vida. Antiguamente muchas personas utilizaban misivas, escritas minuciosa y sinceramente, para educarse a sí mismas. En ellas su filosofía vital se había producido a través del proceso que Keats denomina «creación de un alma», una alquimia que transforma la simple experiencia en una personalidad cada vez más profunda y una forma de vivir plena y satisfactoriamente.

Henry David Thoreau vivió durante más de dos años en una pequeña cabaña en Walden Pond, en las afueras de Boston, en la que llevó una existencia basada en la meditación que le ayudó a profundizar más conscientemente en su vida.

Para él representaba evidentemente el medio de conseguir que se operara un cambio importante, un rito de pasaje. Thoreau escribió sobre su experiencia: «Me fui a vivir al monte porque deseaba vivir de forma deliberada, afrontar tan sólo los hechos esenciales de la vida, asimilar lo que ésta podía enseñarme, y evitar descubrir, en el momento de la muerte, que no había vivido». Usted puede prepararse para afrontar sus noches oscuras del mismo modo, buscando su propio retiro y estilo de meditación, desarrollando una visión que le apoye e inspire. Todos necesitamos nuestro «Walden Pond», un lugar real o metafórico en el que hacer balance de nuestra vida, y hallar un propósito y unos valores que nos ayuden a vivir.

Una filosofía vital es la suma de la sabiduría que usted ha conseguido acumular a través de sus lecturas y experiencias. No se trata de una ideología rígida que impide el desarrollo y la complejidad. Es algo vivo, un concepto sobre la vida que usted desarrolla y le pertenece exclusivamente. Quizá desee compartir sus percepciones, e incluso desee que el resto del mundo adopte algunos de sus principios. Pero esencialmente constituye su fuente de consuelo y conocimiento que le permite ser usted mismo, juzgarse en referencia a un absoluto en lugar de cotejar sus criterios con los de otros seres humanos.

Su filosofía vital puede estar influida por su época y lugar donde vive; por otra parte, en algunos aspectos puede ir en contra de los criterios establecidos. Puede contener ideas sobre los orígenes del mundo, sobre la vida, sobre cómo tratar a las personas, cómo conseguir que la vida tenga sentido para usted y contribuir al bienestar de la humanidad. Puede incorporar ideas sobre la muerte y el más allá. Usted construye esta filosofía a partir del estudio y la experiencia. De nuevo, nuestro país [Estados Unidos] de hoy valora más la opinión que la reflexión. Desea saber quién tiene razón, no quién tiene ideas más interesantes y sugestivas. ¿Quién acude hoy en día a la escuela para obtener una buena educación, para convertirse en una persona que piensa e instruida? La tendencia es la de formarse para desempeñar una carrera de éxito, y es prácticamente imposible educar a una persona dentro del contexto de una formación.

Una filosofía vital nos eleva y elimina lo que podría convertirse en un pantano emocional. Los sentimientos son húmedos y blandos, nos inundan e impiden que pensemos con claridad. Las ideas son secas y permiten que del mar de sentimientos emerja una visión. El filósofo griego Heráclito decía que un alma seca es un alma sabia y maravillosa que se aparta del torrente de acontecimientos para observar las realidades eternas. Una filosofía vital sublima nuestros pensamientos y nos prepara para afrontar los retos antes de que se produzcan.

La labor de la psicoterapia también sirve para oxigenar un alma húmeda. Uno analiza sus abrumadoras emociones y trata de descifrarlas hasta que aparece una idea. Es posible que esta idea no sea una solución a sus problemas, pero constituye el primer paso en la labor de aireación. He visto a personas sometidas a psicoterapia empantanadas en el amor, ahogándose en la pasión e inundadas de sentimientos. El simple hecho de hablar sobre sus emociones les procura alivio, y activa un proceso que propicia un estilo de vida menos compulsivo.

A lo largo de los años he observado que las personas que se someten a psicoterapia sustentan opiniones rígidas que les han sido inculcadas por la religión o la familia, o bien carecen de criterios. La alternativa consiste en desarrollar ideas complejas y flexibles. Pese a las reiteradas referencias a la mente y el cuerpo que vemos en la medicina contemporánea,

apenas se hace hincapié en el hecho de que la mente alberga las ideas y las reflexiones. Las noches oscuras requieren cierta dosis de inteligencia y una profunda reflexión por nuestra parte, no sólo emociones.

NACER Y RENACER

Físicamente, nacemos una vez, pero el alma experimenta un renacer eterno y constante. Desde un punto de vista puramente humano, el bautismo, la fiesta onomástica y otros ritos de la infancia simbolizan el continuo nacimiento de la persona. En la escuela, un niño pasa por numerosos ritos de iniciación, algunos de los cuales constituyen ceremonias. En la escuela Waldorf, a la que asisten mis hijos, cada curso escolar comienza con la Ceremonia de la Rosa. Los alumnos de octavo curso regalan una rosa a todos los nuevos alumnos de primer curso, mostrando simbólicamente el vínculo entre la conclusión y el comienzo del proceso. Es un rito sencillo pero potente, y los padres procuramos asistir a él.

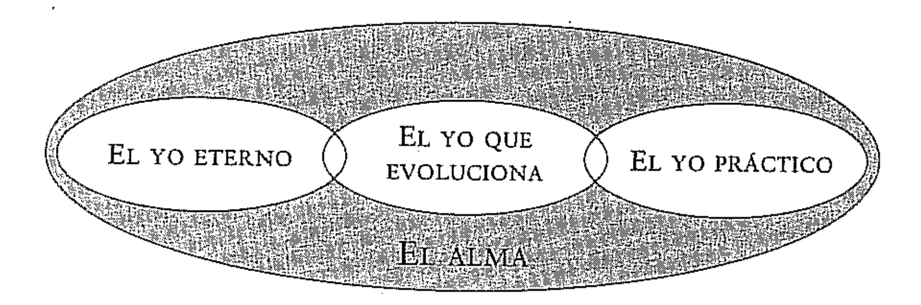
Las bodas, los funerales, los aniversarios, las fiestas de cumpleaños y los banquetes especiales ayudan al individuo y a la familia a realizar los cambios en la vida que afectan a todos. La vida espiritual no es abstracta. Se nutre de los ritos, el arte, las palabras amables y los actos simbólicos. Esos actos concretos propician la transición desde el punto de vista físico, emocional e intelectual. De esta forma uno se percata de que ha experimentado un cambio y se adapta a él.

Esos ritos potencian el renacer. El reiterado renacer del alma es una experiencia positiva, pero también conlleva dolor. Significa emprender una nueva forma de vida cuando ya nos habíamos adaptado a la antigua. Lo familiar nos tranquiliza, pero necesitamos también el estímulo y el caos de lo novedoso. Vivir conlleva ambas cualidades, el yin y el yang de la paz y el dolor.

En *La interpretación de los sueños,* la revolucionaria obra de Freud, éste presenta un hermoso sueño que le relató una paciente suya: «Durante sus vacaciones estivales, junto al lago..., la mujer se sumergió en él en el preciso instante en que la pálida luna se reflejaba en las aguas».[14] Freud utiliza este sueño zen para demostrar su propia tesis, pero yo recalcaría la necesidad que sentimos a veces de sumergirnos en el agua con el fin de renacer, un bautismo de inmersión a la luz de la luna. Freud sostiene que el sueño se refiere al deseo de la paciente de seguir sometiéndose a psicoterapia, pero a mi modo de ver un sueño tan potente tiene que ver con un cambio profundo en el alma de esa mujer, quizás el descubrimiento de una inteligencia más profunda. La mujer no renace, sino que regresa a la fuente de la que puede renacer.

La vida consiste en un ciclo continuo de nacimientos. Imagine que usted se compone de tres partes. Una parte aparece en el momento de nacer y no cambia nunca: el yo eterno. A ese nivel, usted es eterno y durante toda su vida reconoce ese yo inmutable en todos los acontecimientos que le rodean, la quintaesencia de una estrella que resplandece en lo más profundo del alma. Un segundo nivel se define completamente por los acontecimientos y el entorno y cambia constantemente. Es el yo que trata de sobrevivir y prosperar en el mundo cotidiano, el yo práctico. Un tercer nivel es la parte oruga-mariposa, el yo que evoluciona constantemente. Ese yo se desarrolla y evoluciona sin cesar, salvo que algo se lo impida, y experimenta profundas transformaciones. Es el intermediario que vincula lo eterno con lo cotidiano. Las sociedades antiguas centraban su atención en el yo

que evoluciona, mientras que nosotros nos decantamos por el yo práctico. En todo momento somos una estrella, un agente y una mariposa que surge de la oruga.



Para mantener vivo el yo que evoluciona, es preciso mostrarse en todo momento abierto al cambio. Por supuesto, en algunos momentos conviene dar un paso atrás y permanecer inmóvil durante un tiempo. Pero ser persona significa afrontar en todo momento la decisión de vivir o morir, aceptar las invitaciones de potenciar su vitalidad, o rechazarlas por temor o apatía. Las noches oscuras del alma buscan el yo que evoluciona y crean un estado de ánimo que propicia las transformaciones necesarias. Uno no puede experimentar iniciaciones profundas cuando está atareado o inmerso en un estado de ánimo despreocupado.

LA NOCHE OSCURA COMO RITO DE PASAJE

Un pasaje vital, como el nacimiento de un niño, casarse, la pérdida del cónyuge o alguna enfermedad, puede dar paso a la noche oscura, pero las noches oscuras también pueden constituir ritos de pasaje. No todas las transiciones en la vida están ligadas a una ceremonia o una ocasión especial.

Usted puede ser víctima de un poderoso estado de ánimo. Por ejemplo, puede sentirse fracasado y dudar de su capacidad de conseguir algo positivo. Quizá sus amigos traten de sacarle de ese estado depresivo señalándole sus numerosos logros y su gran potencial. Pero ese estado de ánimo puede conducirle a tomar una decisión, a un punto de inflexión en el que de pronto su vida empieza a cobrar sentido. La noche oscura es en sí misma un pasaje.

Algunas personas que padecen una noche oscura dicen: «Ayudadme. Estoy deprimida. Ayudadme a salir de ella». ¿Pero cómo puede usted librarse de un proceso natural de cambio? ¿Cómo puede medicarse para curar una transformación personal? Lo malo es que ya no pensamos en términos de pasajes y transiciones. Hemos cambiado una conciencia espiritual sobre los momentos decisivos de la vida por un punto de vista psicológico basado en la medicina. Queremos curarnos de la oscuridad que se abate sobre nosotros. La confusión de categorías que genera esa actitud no hace sino empeorar las cosas.

En algunos momentos conviene medicarse, pero los medicamentos siempre son insuficientes. La medicina tiene un papel importante en todo sufrimiento, emocional o físico. El problema es que la medicina se ha hecho materialista y no ha comenzado a buscar el medio de incluir una dimensión espiritual hasta hace bien poco. Trata el cuerpo sólo desde un punto de vista físico, prescindiendo del poderoso vínculo entre el significado, la emoción y el estado físico. Hasta que la medicina y la psicología profesional no abandonen la trasnochada filosofía secular y aprecien de nuevo la absoluta profundidad de la vida humana, no lograrán remediar nuestras noches oscuras.

Mircea Eliade, el experto en religión, observa en sus diarios que «hoy en día lo sagrado está camuflado en lo se-

cular». Los temas antiguos y tradicionales aparecen en las circunstancias más ordinarias, y basta con ser capaz de distinguir lo sagrado para verlos. El ejemplo más claro lo hallamos en los deportes. En los espectáculos deportivos asistimos a una dramática pugna entre el yo y el otro, los de casa y los visitantes. Los espectáculos deportivos hacen que afloren los temas esenciales de toda vida humana: afrontar los momentos críticos; la lucha, avanzar y retroceder; ganar y perder. Un juego de pelota se desarrolla dentro de ciertos límites y conforme a unas reglas estrictas que separan el juego de la vida real. Esas reglas se asemejan a las rúbricas o instrucciones del ritual: permiten que se produzca una representación atlética, en la que tanto los jugadores como los espectadores experimentan en su imaginación las profundas tensiones que experimentan en la vida cotidiana. El elemento espiritual en el deporte aparece en el lenguaje, en términos como «gol prodigioso», «Súper Copa» y «superestrellas» —la palabra súper significa trascendencia—, y en la liturgia y los ritos de diversos juegos. En el fútbol americano profesional, la Super Bowl constituye para un amplio segmento de la cultura un poderoso rito de religión civil, un intenso proceso ritual.

Es posible que en su noche oscura vea temas que trascienden la esfera de lo psicológico: temas referentes al significado, a los ritos de pasaje, a la mortalidad y los valores. La psicología no explora esos temas salvo de forma distante y analítica. Es preciso adoptar un punto de vista espiritual para apreciarlos y resolverlos. Quizá no se sienta usted atraído por la religión organizada, pero probablemente necesita un punto de vista espiritual para analizar estos temas.

Durante una noche oscura quizás experimente la necesidad de quietud, quizás incluso la de guardar silencio. Quizá le cueste trabajo hablar y busque un lugar que le ofrezca

la quietud que anhela. Recuerdo un hombre que durante los períodos más intensos de su noche oscura se acostaba y pasaba quince días en la cama, sin salir de casa. Asimismo, quizá no tenga usted ganas de comer y el ayuno forme parte integrante de su pasaje. En un ambiente religioso, practicaría un ayuno según las normas tradicionales. Sin el apoyo de la religión, quizá piense que su inapetencia obedece a motivos físicos, quizás acuda incluso al médico, y su silencio lo considere simplemente a una estrategia. Pero se trata de estrategias espirituales que vienen siendo utilizadas desde hace siglos.

Quizá sienta la necesidad de estar solo, o en todo caso de evitar ciertos acontecimientos sociales. Quizá desaparezca durante un tiempo. haciendo que sus amigos se pregunten qué ha sido de usted. Quizá necesite disponer de una habitación para usted solo o un lugar aislado. Puede tratarse simplemente de un retiro, otro sistema tradicional que constituye un rito de pasaje, y es posible que le ayude a superar su noche oscura. Sin saberlo, se habrá convertido en cierto modo en un monje. Conozco a varios hombres que se retiran periódicamente a monasterios, pero conozco a otro que sencillamente desaparece. Nadie sabe dónde se oculta, pero siempre regresa sintiéndose profundamente tonificado.

Ritualizar los impulsos naturales de la noche oscura es una forma de reaccionar espiritualmente ante la situación y conforme a su estado de ánimo. El rito, al igual que el arte, hace que entre en juego la imaginación, que propicia a la vez la participación en el acontecimiento y la distancia de la reflexión. El hecho de cerrar la puerta con llave puede ser un acto ritual al servicio de su intimidad, que puede ayudarle a afrontar su noche oscura. Quizá necesite cenar tranquilamente con un amigo, o dar un paseo a solas por la orilla de

un río o del mar. Quizá le convenga ver una vieja película, o leer un poema favorito en voz alta. También puede visitar a un pariente, o trasladarse a un espacio natural que refleje su estado de ánimo: el desierto, un bosque, una cueva.

LAS FASES DEL PASAJE

Arnold Van Gennep, un experto en ritos antiguos, decía que cada rito de pasaje tiene tres fases: separación, liminalidad y reincorporación. No tiene que adoptar necesariamente una de esas fórmulas, pero pueden ayudarle a comprender lo que le ocurre cuando sienta la oscuridad de la transición. Es un esquema similar al que Joseph Campbell atribuía al viaje del héroe: partida, iniciación y regreso.

Separación

Cuando experimente una noche oscura, es posible que al principio se sienta aislado y solo. Los clientes que acuden a mi consulta afirman sentirse aislados y sin poder hablar con nadie. Algunos se someten a un tratamiento psicoterapéutico con el fin de resolver su soledad. Anhelan establecer una relación humana profunda, pero en vez de eso se encuentran con una soledad distinta y más eficaz. La psicoterapia también está aislada de la vida, pero refleja el aislamiento necesario de un rito de pasaje.

La experiencia de la separación durante una noche oscura no es sencilla. Es posible que usted se encuentre postrado en la habitación de un hospital, junto a otro enfermo que ocupa la cama contigua, rodeado de enfermeras y médicos que le visitan a todas horas del día, parientes y amigos que se acercan a saludarle y voces que suenan incesantemente en torno suyo. No obstante, su enfermedad hace que se sienta aislado de la familia humana. Anatole Broyard, un escritor y un paciente dotado de gran elocuencia, dijo refiriéndose a estos sentimientos:

«No veo razón ni necesidad alguna de que mi médico me quiera, ni espero que comparta mi sufrimiento. No le exijo que me dedique una gran parte de su tiempo: tan sólo deseo que reflexione durante cinco minutos sobre mi situación, que me conceda por una vez toda su atención, que se ponga en mi lugar durante breves instantes, que examine mi alma junto con mi cuerpo, que sienta mi enfermedad, pues cada persona está enferma a su manera.»

Broyard desea sentirse profundamente conectado, y el suyo es un ruego importante en el mundo frío y a menudo remoto de la medicina. Pero por más que la amistad y las visitas son importantes, hay un aspecto de esa soledad que es irremediable. El que uno esté enfermo a su manera significa sentirse solo en su propio espacio. No creo que ningún médico sea capaz de eliminar por completo esa sensación de soledad provocada por la enfermedad. Esto es aplicable a otras formas de noche oscura.

Liminalidad

Es posible que su noche haga que su mundo familiar le resulte inaccesible, pero al mismo tiempo le conecta con un ámbito desconocido, quizás una existencia totalmente nueva, lo cual le produce la sensación de vivir entre dos mundos, el conocido y el desconocido. Los expertos llaman a este estado «liminal», que significa «en el umbral», ni dentro ni fuera. La religión considera estos estados liminales especialmente valiosos para una experiencia espiritual. Cuando uno no está ocupado con el ajetreo normal de su vida

cotidiana, está abierto a otras clases de influencia. Puede meditar, rezar y albergar ciertas intuiciones.

El antropólogo Victor Turner concedía especial importancia a la fase intermedia de liminalidad. Según decía: «Es como estar muerto; como hallarse en el útero; como la invisibilidad, la oscuridad, la bisexualidad, la selva, un eclipse solar o lunar». Cualquiera de esas cualidades puede hacer que su noche oscura le parezca extraña, incluso sobrenatural. Aunque su vida externa no haya cambiado, de pronto se encuentra en una zona crepuscular. Turner describe que, en las sociedades tradicionales en las que se llevan a cabo ritos de pasaje de forma muy gráfica, en ocasiones el iniciado tiene que desnudarse o ir semidesnudo. Eliade describe antiguos ritos en los que los iniciados regresan a su aldea comportándose como bebés, incapaces de comer, lavarse o vestirse solos, desnudos y desmemoriados.

Estos antiguos ritos religiosos evocan algunas experiencias de pasaje que se producen en la actualidad. Las personas que se encuentran en una fase de transición a menudo descuidan su apariencia. No se peinan, no se lavan ni se duchan. Los ancianos ingresados en un hospital con frecuencia experimentaban demencia, un estado profundamente desmemoriado que hace que dependan de las personas que los atienden para satisfacer sus necesidades más elementales. Parece como si la atención que prestaban a las cosas cotidianas se hubiera eclipsado, como si se hallaran en otra dimensión. Su pérdida funcional se debe a una degeneración física del cerebro, y sus familiares tratan con una persona inmersa en un profundo estado de transición. Convendría que esas familias comprendieran que la demencia es una forma de pasaje.

Quizá convenga que usted permita que se produzca esta transición en usted mismo y en los demás. No tiene nada de malo que descuide ciertas actividades, como bañarse o vestirse con esmero. Cuando uno experimenta un importante cambio en su vida, sus buenas costumbres se van al traste. Es posible que haga cosas que le alejen de su familia y su comunidad. La locura de una noche oscura hace que algunas personas se comporten de forma menos educada y controlada que en circunstancias normales, pero al mismo tiempo, pese a las limitaciones de esta demencia, pueden mostrarse más presentes, menos a la defensiva y más comunicativas en otros aspectos.

La escritora Annie Dillard dice que durante la creación de un libro, «dejo que todas las plantas que tengo en casa mueran. Cuando termino el libro, vuelvo a prestarles atención; las plantas muestran un aspecto ennegrecido y marchito en sus tiestos en el balcón».[15] Escribir un libro, o realizar cualquier otra labor artística, puede constituir una noche oscura. Muchas personas dicen que en esos momentos se sienten obligadas a mantener ciertos ritos cotidianos como dar paseos, encerrarse a solas y beberse un café para preservar cierto sentido de normalidad. Pero al mismo tiempo descuidan sus quehaceres y obligaciones. Cuando uno se encuentra en una situación liminal, en ocasiones se olvida de su entorno y sus hábitos cotidianos.

El desorden inherente a un rito de pasaje puede estar determinado por circunstancias ajenas a uno mismo. Brian Keenan nos relata detalladamente el caos que vivió cuando fue apresado como rehén en Beirut. Llevaba el pelo largo y alborotado, la barba desaliñada, y a menudo iba desnudo. Explica que tenía que defecar y orinar en la habitación en la que dormía. Sus reflexiones indican su estado liminal, la pérdida de su mundo familiar: «Con frecuencia mis pensamientos se centraban en la pérdida de mi humanidad. ¿En qué me había convertido? ¿A qué niveles había descendido mientras

permanecía sentado en ese rincón? Me pasaba el día caminando arriba y abajo por la habitación, habiendo perdido toda noción del hombre que había sido, sumido en una especie de trance y sin reconocer ningún rasgo de mi antigua personalidad. ¿Me había convertido en un personaje kafkiano, en un animal carente de forma humana, en un ser repugnante que debía permanecer encerrado y aislado del mundo?»[16]

El lenguaje de Keenan evoca el de los antropólogos que describen ritos de pasaje tribales. Cuando experimentamos esa noche oscura, es posible que descendamos en varios aspectos hacia nuestra naturaleza animal, como si regresáramos a nuestros orígenes. Keenan dice que sus compañeros de prisión y él se abstenían de hablar sobre sus relaciones sexuales con sus respectivas compañeras y compañeros, pero empleaban un lenguaje extremadamente soez. Para evitar caer en la autocompasión y la sensación de derrota, recurrían a la ira y al humor negro.

Una noche oscura puede apartarle de la educación y la personalidad que usted ha adquirido a través de su formación y las enseñanzas que le ha transmitido su familia. Quizá regrese a un estado un tanto primitivo que le permita comenzar de nuevo, posiblemente a un nuevo nivel. En ocasiones los adolescentes convierten el desaliño en un estilo de vida. Experimentan uno de los ritos de pasajes más prolongados e importantes que experimentarán en su vida. Aunque algunos crean que atraviesan una noche oscura del alma, sus padres saben que no es así. En este caso debemos mostrar también una gran tolerancia cuando el chico o la chica deja atrás su infancia y tarda un tiempo en alcanzar la madurez.

Eso es aplicable a todas las transiciones que conducen a la madurez, las cuales pueden producirse a cualquier edad. Convertirse en adulto no ocurre a una edad determinada. Muchos tardamos una vida entera en madurar. Yo pasé mi

adolescencia en el seminario de un monasterio y no experimenté la importante transición de la adolescencia hasta poco antes de cumplir los cuarenta años. De joven apenas sabía nada sobre el dinero, el sexo, las relaciones, la política y el trabajo, pero al concluir un matrimonio demasiado inocente que nunca llegó a consolidarse, empecé a asimilar las lecciones importantes de la vida. No existen unas reglas fijas sobre las experiencias que viven otras personas.

Reincorporación

Regresar a la vida normal después de una noche oscura, en ocasiones no es tan fácil como usted imagina. Usted habrá cambiado. La gente se preguntará qué le ha ocurrido. Tendrá que renovar viejas amistades, y tendrá que inventar nuevos hábitos y comportamientos. Las personas son esencialmente conservadoras y no les gusta que sus amigos cambien. Cuando uno experimenta un rito de pasaje, los amigos y la familia también tienen que acoplarse a él.

Aunque conviene que usted se mantenga firme en su nueva realidad, al mismo tiempo debe ofrecer garantías y facilitar las cosas a las personas que le rodean. Los nuevos métodos psicoterapéuticos suelen recalcar la necesidad de que uno se mantenga firme frente a los malos entendidos, pero eso no impide que se muestre amable y educado. Esto es especialmente importante en el matrimonio, en el que cualquier cambio en la personalidad, por leve que sea, puede resultar amenazante para el otro cónyuge. No es preciso que usted adopte una actitud defensiva sobre su renovada personalidad, pero debe introducir progresivamente a su compañero o compañera en la nueva vida que está descubriendo.

A menudo la gente no se da cuenta de la eficacia de unas palabras francas y sinceras. Si usted ha atravesado una pro-

longada prueba y ha cambiado debido a ella, puede explicárselo a las personas que le rodean: «He vivido una experiencia muy poderosa. Me siento distinto. Quizás os aparezca como un extraño. No quiero distanciarme de vosotros, pero me siento cambiado; en cualquier caso, no soy la misma persona que antes». Estas simples palabras son más potentes que cualquier disculpa, evasiva o explicación a medias.

Algunas personas esperan a que sus familias y comunidades las reciban, cuando sería preferible que ellas mismas tomaran la iniciativa. Si usted desea reincorporarse, debe dar el primer paso y ayudar a aquellos que desea que le reciban con los brazos abiertos. En todo caso, esperar a que otra persona se comporte como un buen samaritano es una manipulación, una forma de proteger su propio ego. Quizá corra un riesgo al presentarse tan abiertamente ante los demás, pero es preferible tomar la iniciativa a esperar que los demás se muestran comprensivos y tolerantes.

El retorno al matrimonio, la familia o la comunidad es un paso importante en el proceso de transformación. Usted no se convertirá en una persona completa hasta haber restaurado sus relaciones personales. Su noche oscura no sólo es importante para usted sino para los que le rodean. Aunque no se percate de ello, esas personas también han tenido que soportar su noche oscura. Merecen cuando menos un pequeño rito de regreso, una señal de que la noche ha concluido y va a comenzar una nueva vida.

RITOS PARA NUESTRA ÉPOCA

Tenemos nuestras propias versiones de lo que en las sociedades primitivas constituía ritos de pasaje gráficos. En una sociedad antigua, quizá le habrían vendado a usted los ojos

para simbolizar su papel de un bebé que acaba de nacer. En una sociedad que ha olvidado el poder de los símbolos, uno se comporta simplemente como un niño sin comprender lo que le ocurre. En una sociedad antigua, quizá le habrían exiliado durante un tiempo de la comunidad para que vagara por el bosque. En nuestra sociedad, quizá se encuentre en un internado, lejos de casa, donde los ritos de iniciación son tan potentes como dolorosos. Algunos programas psicoterapéuticos envían a los niños urbanos al campo, pensando que una zona relativamente rural puede ayudar a una persona joven a crecer y madurar.

Hoy en día muchas personas se preguntan cómo restituir las antiguas costumbres o crear nuevos ritos. Es un problema complicado, porque las poderosas imágenes de los ritos antiguos hunden sus raíces en la imaginación colectiva, comunal. Usted no puede inventar imágenes espirituales a partir de su propia imaginación. Pero puede hacer ciertas cosas para aportar una vida ritual a sus noches oscuras.

Puede incorporarse a una comunidad espiritual o religiosa en la que practiquen ritos de modo adecuado y con conocimiento de causa. También puede tomar prestado algunos ritos pertenecientes a tradiciones de diversos lugares del mundo y adaptarlos a su estilo de vida. Puede utilizar su imaginación para crear sencillos ritos que resuelvan su situación. O puede hacer todas estas cosas a la vez. Lo importante es que se familiarice con el ámbito del arte, la religión y los sueños, donde las imágenes no son meramente cerebrales sino que están arraigadas en la imaginación humana y en las emociones más profundas.

Reconozco que resulta un tanto forzado tomar prestados o restituir antiguos ritos en el contexto moderno. Con frecuencia nos parecen sentimentales, superficiales y poco serios. Pero si uno no puede tomar prestados ritos antiguos

que desconoce ni puede crear otros nuevos, ¿qué puede hacer? Una posibilidad es interiorizar los ritos o hacer que sean menos visibles, menos explícitos. Por ejemplo, de niño fui monaguillo y me acostumbré a oler continuamente la cera de abejas de los cirios que utilizábamos durante la misa. Hoy en día, cuando escribo enciendo una vela sobre mi mesa, procurando que sea de pura cera de abejas. Las velas de parafina perfumadas no me producen el mismo efecto. Necesito evocar un vestigio de mi antigua práctica religiosa, para que me recuerde constantemente mi devoción y tradición.

Mi libro *Meditaciones*, que versa sobre cómo vivir la vida de un monje en nuestra existencia cotidiana y secular, propone numerosas ideas sobre cómo transformar ciertas prácticas tradicionales en los gestos cotidianos de una existencia sagrada. Por ejemplo, señalo que los chándals provistos de capucha evocan los hábitos sacerdotales, o una parte de la vestidura del monje que le cubría la cabeza en señal de reverencia. Las puertas recias de madera, las campanas y los cinturones anchos evocan el estilo monacal. Si a usted, al igual que a mí, le atrae el personaje del monje, puede utilizar esos chándals y cinturones, sin hacer ostentación de ellos, y transformarse secretamente en un monje.

Aunque decida no practicar ningún rito, es probable que incorpore una conducta compulsiva y reiterativa a su vida. La bebida, el juego, las juergas y las drogas constituyen ritos que quizá se sienta usted obligado a llevar a cabo, pero no conseguirán transformarle. Quizás adopte la costumbre de ir a un determinado bar según un programa prefijado y beber unas copas llenas de simbolismo: cerveza para la persona corriente y vulgar, whisky de una sola malta para la persona sofisticada. Si mantiene una relación extraconyugal, caerá en esquemas clandestinos: utilizará un nombre falso, mentirá sobre su paradero, comprará regalos insólitos. El juego es un ritual muy definido en el que las partidas y el hecho de ganar y perder son formas simbólicas, y tal vez inadecuadas, de sentirse vivo e importante.

El ritualismo, el caer inconscientemente y con frecuencia en ritos compulsivos, es una forma sintomática que suele ser más perjudicial que beneficiosa. Es interesante observar que las personas que pierden contacto con su alma adoptan ritos destructivos. Si comprueba que realiza ritos absurdos —una reiterada conducta centrada en ciertos objetos y sustancias, como el alcohol o el dinero—, busque el medio de restituir ritos sólidos y espirituales en su vida. Busque una iglesia en la que el rito eleve su mente y su corazón. Acuda a lugares donde pueda gozar de la naturaleza. Eso servirá para recordarle lo que es importante y esencial. Si lleva una vida desordenada, empiece a preocuparse por la comida, su vestimenta y su hogar. La espiritualidad de la vida cotidiana es tan importante como lo que ocurra en una iglesia o un templo.

Todo acto se convierte en un rito cuando se realiza para la imaginación y las emociones en lugar de simplemente para conseguir ciertos resultados en el mundo físico. Uno puede cuidar de su huerto porque necesita cultivar hortalizas, o porque necesita sentirse conectado con sus raíces en la naturaleza. Si desea que sus actos se dirijan a su alma, puede añadir unos toques rituales. En el monasterio caminábamos en procesión a través de los campos y bendecíamos las cosechas. En una granja biodinámica cercana a nuestra casa, un día al año la comunidad local pasea a través de los campos y canta a las vacas. Usted puede colocar una sencilla escultura —nosotros utilizamos un simple Buda de piedra— en algún lugar de su casa, o utilizar una bonita herramienta.

Un sistema frecuente de marcar los pasajes de transición es convertir el tiempo en música y hacer ciertas cosas siguiendo un determinado ritmo. Acudir al mismo lugar junto a un lago cada mes de julio proporcionará a su acto una nueva dimensión. Otro sistema consiste en aportar un toque artístico al acto. El mero hecho de vestirse con esmero para una cena convierte a ésta en una ocasión especial, que halaga los sentidos a la par que el estómago. Yo escribo en una habitación que tiene vigas de madera en arco, que me recuerdan mis días en el monasterio. La dimensión simbólica hace aflorar ciertas cualidades en mi personalidad y memoria mientras trabajo.

Las tradiciones espirituales y religiosas indican que los ritos son actos realizados de determinada forma y en determinados momentos, a menudo aislados de las actividades cotidianas, que poseen un marcado componente simbólico. Con frecuencia están destinados para los momentos decisivos en la vida de una persona o la experiencia de una comunidad, momentos que son naturalmente liminales.

Su noche oscura puede ser un rito de pasaje. Puede ofrecerle la oportunidad de llevar a cabo un cambio importante en su vida. No es fácil realizar esos cambios, principalmente porque exigen que uno penetre en lo desconocido. Quizá tenga que bucear en sus recursos —sus experiencias pasadas, sus conocimientos, las cualidades personales que ha adquirido—, a fin de que la noche oscura le conduzca a los estadios más profundos.

LA VIDA EN UN TARRO

Su noche oscura es liminal, un lugar intermedio, lo cual explica en parte por qué resulta tan incómoda. Es una situación difusa. Le produce más la sensación de alejarle de la vida que de experimentarla intensamente. Le cuesta hallar las palabras adecuadas para describir su experiencia, y se resiste a describírsela a sus amigos porque a las personas les gustan las buenas noticias. No saben qué hacer con una persona que se halla sumida en la oscuridad.

Como diría Jung, usted se halla en un receptáculo que le hace prácticamente inaccesible. Una ilustración alquímica clásica del siglo XVII muestra una retorta, una vasija de cuello largo, de color negro, en la que hay una etiqueta pegada que dice «putrefacción». Es la noche alquímica asociada con un proceso denominado *nigredo* u «oscurecimiento». Usted no comprende lo que ocurre. Ninguna persona de su entorno sabe lo que le ocurre. Pero está ocurriendo algo, un proceso profundo que hace que usted se disuelva y se transforme en algo nuevo.

En la fascinante obra de Samuel Beckett titulada *Play*, aparecen tres personas sentadas dentro de unos grandes tarros comentando su amargo triángulo amoroso. Sólo hablan cuando un foco las ilumina, y lo hacen de forma atropellada. En ciertos momentos todos nos sentimos así, como si estuviéramos encerrados en un tarro tratando de analizar nuestra situación. La noche oscura se asemeja a un receptáculo que provoca nuestra putrefacción, el desmoronamiento de una vida que antes tenía sentido pero que necesita renovarse.

Si la noche oscura constituye un rito de pasaje, su deber es dejar que se verifique esa transformación. Deje que la noche oscura le esculpa, le renueve, le transforme. Es una oruga a punto de convertirse en una mariposa. Su deber es dejar que se produzca la transformación. Esfuércese en participar en el proceso y contribuya a su desarrollo minuciosa y cautelosamente. Descubra en qué consiste convertirse en persona: el proceso de constante renovación.

Quizás imagine su vida como una línea continua desde el nacimiento hasta la muerte. Quizá se imagine creciendo o permaneciendo estancado. Otra forma, el enfoque clásico del rito de pasaje, consiste en considerar la vida como una serie de transformaciones, en las que usted se convierte en una persona dotada de nuevas aptitudes y dotes. Cada uno de esos pasos puede suponer una noche oscura. Ser una persona significa que su yo se transforma constantemente, y la noche oscura del alma es un signo de que está vivo.

3



Poner en claro sus ideas y comenzar de nuevo

A medida que uno se hace mayor y vive numerosas experiencias, la vida se complica. Los retos, los fracasos y los conflictos se multiplican. Puesto que la experiencia no ha estado a la altura de sus ideales, uno empieza a dudar de su inteligencia y habilidades. Una noche oscura puede ayudarle a aclarar su mente y su corazón y permitirle comenzar de nuevo. Como hemos visto, san Juan de la Cruz, el maestro de las noches oscuras, las consideraba principalmente un proceso de purificación. Pero uno tiene que colaborar con los sentimientos y hallar formas concretas de despojar su vida de lo superfluo.

A medida que transcurre la vida, uno se hace más reflexivo y menos obsesionado consigo mismo. Adquiere una visión más amplia y profunda, y su corazón es capaz de abrirse más allá del egoísmo hacia las necesidades de las personas que le rodean. Como enseñan muchas religiones, el yo es un obstáculo para el desarrollo de una vida espiritual. A fin de minimizar el yo, conviene que uno aprenda a distinguir lo importante de lo trivial y a canalizar adecuadamente su energía. Cuando se concentra y reflexiona, la ex-

periencia le transforma. Uno se refina, se vuelve más reflexivo y sensible. Comprende el significado y la importancia de los muchos acontecimientos que jalonan su vida, y su conversación se hace más sustanciosa e inteligente.

Tengo una amiga que me enseñó unas valiosas lecciones sobre la purificación personal. Es una monja de considerable prestigio en su orden, y cuando la conocí era la directora de un instituto de enseñanza media. Solíamos bromear y hacer payasadas, pero nuestras conversaciones eran siempre agudas, sustanciosas y concisas. Mi amiga era capaz de pasar de la broma a lo serio en un abrir y cerrar de ojos, y no toleraba evasivas ni excesos. Durante las reuniones escolares, portaba siempre una espectacular navaja española, que solía utilizar como abridor de cartas, y durante los momentos en que se producía un silencio o la conversación decaía, se afanaba en captar mi atención y fingía «apuñalarse» con la navaja. Cuando abandoné el instituto, me regaló la navaja, que conservo sobre mi escritorio hasta hoy, como un recordatorio de que es preciso «eliminar lo superfluo» y vivir siempre con los sentidos bien aguzados.

Conviene aclarar las teorías y los dogmas que uno ha adquirido de su familia, escuela y educación religiosa. Para ser un adulto independiente y maduro, tiene que desembarazarse de todo lo superfluo. De esa forma sus pensamientos y criterios se hacen más concisos y claros. Comprende que buena parte de lo que le preocupaba no es esencial. Puede vivir feliz y sensualmente en este mundo espléndido y prometedor sin dejarse atrapar por muchos de sus valores deshumanizantes y sus distracciones vacuas.

El escritor Lee Stringer relata la apasionante historia de su vida en las calles de Nueva York, en las que se convirtió en un adicto al alcohol, a la cocaína y a la heroína. Tras experimentar un amargo fracaso en una empresa de importación decidió convertirse en un vagabundo. Al cabo de un tiempo descubrió que tenía dotes de escritor. Empezó a escribir para un periódico dirigido a la gente que vive en las calles, y al poco tiempo se convirtió en su redactor jefe. Posteriormente escribió libros que se convirtieron en *best sellers*. Al rememorar su experiencia, Stringer dice que pudo haber superado su situación con ayuda profesional, pero opina que uno aprende a través de los golpes que le da la vida.

Su conclusión podría ser un resumen de este libro. «Pienso que lo que llamamos depresión quizá no sea un trastorno psíquico sino, al igual que el dolor físico, un aviso, una advertencia de que algo no funciona; de que ha llegado el momento de detenerse, hacer una pausa durante el tiempo necesario para resolver el problema de llenar nuestra alma».[17] Esta es la idea clave: deje de considerar sus noches oscuras problemas y empiece a verlas como oportunidades de cambio.

Con frecuencia una noche oscura del alma nos obliga a reflexionar. Nuestra mayor fuerza como seres humanos reside en la capacidad de analizar las cosas, pero a veces las preocupaciones emocionales nos lo impiden. El narcisismo es una de las más comunes: estamos tan obsesionados con nuestra imagen o identidad que somos incapaces de asimilar nuevas ideas, o nos sentimos tan inseguros que nos aferramos a nuestras opiniones y prejuicios. Si pregunta a la gente sobre un importante problema contemporáneo, la mayor parte de las veces oirá respuestas basadas más en la emoción que en la reflexión. Las personas espirituales poseen una marcada tendencia a manifestar sus creencias sin haber meditado en ellas, aferrándose a las mismas con convencimiento pero con escasa ponderación.

Cuando uno purifica su atención y se centra con más claridad en las cosas importantes, está más receptivo a todo

tipo de acontecimientos y se siente más vivo. Naturalmente la primera parte de la vida suele centrarse en el yo, en convertirnos en alguien y emerger de lo colectivo como un ser individual, pero al cabo de un tiempo ese egocentrismo disminuye, dando paso a una preocupación por el mundo que nos rodea y una mayor comprensión de lo que es la vida. El narcisismo es una obsesión con el yo que obstaculiza la experiencia. Cuando nuestro corazón se abre hacia los demás, aprendemos a amar un mundo que necesita nuestra reflexión y servicio y, paradójicamente, nuestro sentido del yo se intensifica.

Las adicciones, sean del tipo que sean, indican que la vida está estancada y bloqueada. Si usted se halla atrapado en un matrimonio problemático o en otro tipo de relación conflictiva, o bien se siente obligado a triunfar social o económicamente, es posible que necesite oxigenarse. Imagine todos esos problemas como meramente psicológicos, que necesitan una buen psicoterapia o, como san Juan de la Cruz, piense que son síntomas de un estreñimiento espiritual. Es aconsejable que trate de desarrollar una visión y un profundo sentido de los valores en lugar de obsesionarse con los habituales problemas psicológicos relativos a las emociones y las relaciones.

Una existencia espiritual requiere una limpieza constante, porque el espíritu está lógicamente menos interesado en los problemas del día a día y se centra en lo esencial, lo universal, lo eterno. Debemos llenar el alma con nuestros asuntos cotidianos, relaciones e incluso con problemas, pero necesita una limpieza periódica, un proceso que puede ser fruto de una noche oscura. A fin de llevar a cabo esta importante tarea, necesitamos apoyarnos en la sabiduría de un buen guía espiritual que nos ayude a concentrarnos en el espíritu sin descuidar el alma profunda.

EL PROCESO DE CATARSIS

Podemos describir la catarsis en el sentido popular como una purificación de las emociones. Es posible que el hecho de emitir un potente grito o manifestar su ira le ayude a desahogar sus emociones, aclarar las ideas y definir su propósito. Clarifica y oxigena, y en ese sentido favorece la labor de una noche oscura, que por naturaleza constituye un proceso de limpieza. San Juan de la Cruz se refiere a la noche oscura como «vacía y ligera», una buena alternativa a lo que él denomina «un alma atestada».

La espiritualidad y la claridad van unidas. Las prácticas espirituales están destinadas a expandir la mente y el corazón, y la mayoría de maestros espirituales recomiendan cierta forma de contemplación como base de la práctica. Puede ser yoga, sentarse, meditar, o un método más tangible y sensual, como la música, pintar, realizar arreglos florales o bailar. Podemos aprender mucho sobre la contemplación de cualquiera de los antiguos sistemas de meditación, pero también podemos practicar la contemplación a través de un método corriente adaptado a nuestro estilo de vida personal.

Mis formas de contemplación favoritas son tocar el piano, pasear por un bosque, sentarme tranquilamente en una iglesia o templo, e incluso mirar escaparates. Entiendo que las formas más elevadas de contemplación son puras y silenciosas y tienen como fin aguzar la conciencia sin distracciones. Pero también valoro la espiritualidad que reside en el mundo concreto y ordinario. Cuando recorro una tienda me fijo en los hermosos objetos que están expuestos, cuya contemplación puede sumirme en una profunda abstracción. Me parece una excelente forma de ser espiritual sin criticar la vida corriente o el mundo físico. Yo me inclino

por una teología y una espiritualidad encarnadas, profundamente arraigadas en la experiencia.

El propósito de la catarsis es generar una tranquilidad creativa, un estado en el que uno pueda despojarse de los acuciantes problemas prácticos para analizar las cuestiones de mayor envergadura. La práctica de la contemplación varía según cada persona, pero un cierto sosiego físico favorece el proceso. La naturaleza contribuye ofreciendo un entorno que aplaque la mente hiperactiva. Muchas personas comprueban que un paseo por el bosque o unos momentos de quietud junto a un río las purifica y prepara para afrontar el mundo con renovada energía.

Cuando Oscar Wilde salió de la cárcel, lo primero que hizo fue reunirse con dos amigos íntimos en un pueblo costero. Wilde dijo, citando a Eurípides: «El mar lava las manchas y las heridas del mundo *(Ifigenia en Táuride)*». Es posible que una persona corriente, materialista e inconsciente pase sus vacaciones junto al mar por motivos de comodidad y lujo, mientras que una persona más espiritual entiende que estar junto al mar purifica el corazón y la mente. La comodidad y el lujo no tienen nada de malo, pero la dimensión espiritual completa el cuadro y proporciona una satisfacción más profunda.

La arquitectura desempeña también un papel importante, por lo que es aconsejable reposar un rato en una iglesia o un templo, o buscar una habitación o un espacio que nos calme. Cuando vivía en Irlanda con mi familia, cada tarde me dirigía a pie a la escuela, que distaba un kilómetro y medio de casa, para recoger a mi hija pequeña. El paseo me calmaba, pero con frecuencia llegaba temprano y pasaba unos quince minutos en la iglesia cercana a la escuela, sentado o arrodillado en un banco, dejando que me embargara la quietud. Al recodar ese curso escolar, comprendo lo

valiosos que eran esos momentos y lo mucho que me ayudaron a aclarar mis ideas.

Esa práctica tan sencilla, que apenas requiere más esfuerzo que acordarse de realizarla, me sirvió de base para purificar mi vida y mi alma. En lugar de afrontar los problemas directa y psicológicamente, traté de alimentar mi espiritualidad de una forma sencilla y corriente, ligada a una simple tarea cotidiana. A lo largo de un curso escolar, esos quince minutos supusieron un considerable espacio de tiempo dedicado a la contemplación.

Existen otras prácticas espirituales que sirven para poner orden en una vida desordenada. Las religiones enseñan el ayuno, el retiro, el vegetarianismo, el espíritu de pobreza, la pulcritud, la limpieza, la moderación y la soledad. Esas prácticas tan corrientes pueden formar parte de la vida de cualquier persona, por atareada que esté, y procurar a su vida una dimensión espiritual. Esta espiritualidad natural que describo da una mayor profundidad al lugar desde el que uno vive y le permite abrir su corazón para recibir más de la vida y dar más a los demás.

De joven aprendí estrictas prácticas de meditación, pero ahora prefiero los métodos «encarnados». No obstante, todavía conservo esas habilidades, por así decir, que aprendí en mi juventud. Si alguien me pide que cierre los ojos y me concentre, al cabo de pocos segundos me siento profundamente abstraído y relativamente despojado de cualquier pensamiento que me distraiga. Esa sensación de haber «desaparecido» me produce un gozo tan intenso, que por lo general no deseo regresar a un estado normal de conciencia. Así pues, aunque recomiendo una forma de vida contemplativa en el mundo, valoro los métodos que nos enseñan a evocar éxtasis profundos y viajes interiores.

Una vida espiritual está llena de complejas recompensas, tal como debe ser, pero el alma también se beneficia de un análisis de nuestras numerosas experiencias. Tanto el mostrarse receptivo a diversas experiencias como el análisis de esas experiencias le serán muy útiles. En ocasiones nos sentimos agobiados por las experiencias y sostenemos valores y conceptos demasiado rígidos. Lo ideal es implicarse activamente en la vida y dedicar momentos a la contemplación. Una cosa favorece la otra.

LIMPIE SU VIDA

El objetivo consiste en vincular el alma y el espíritu, la vitalidad de la vida cotidiana con la interioridad que produce la contemplación. Observe que mi historia vincula un paseo para ir a recoger a mi hija con una visita a una iglesia. El espíritu y el alma funcionan perfectamente cuando están vinculados. Eso no significa que no sea importante practicar actividades espirituales excepcionales como el yoga, los peregrinajes y la oración sistemática, pero es preciso basarlas en la vida cotidiana para evitar que se conviertan en algo excesivamente precioso y egoísta.

Todos los ámbitos de la vida pueden ofrecerle la oportunidad de llevar a cabo un retiro espiritual. La pérdida de su empleo puede obligarle a analizar su vida. Si se siente perdido y preocupado, en lugar de no hacer nada durante el tiempo de que dispone, puede reflexionar sobre el trabajo que realizaba, su vocación profesional o ausencia de ésta, y las experiencias de otras personas con respecto al trabajo y la pérdida del mismo. Puede transformar su «paro» en un retiro espiritual. Puede tomarse más en serio su vocación, y en lugar de limitarse a buscar trabajo, preguntarse a sí mismo qué le proporciona un propósito definido. Puede adentrarse más en la oscuridad, en lugar de buscar el medio de evitar sentirse angustiado.

Aristóteles describió la catarsis en el contexto del teatro. Hoy en día quizá la comparara con ir al cine. Nos abstraemos en una historia de ficción, que utilizamos para desahogar nuestras emociones y aclarar nuestras ideas. Analizamos la historia con relación a nosotros mismos. Al comentar la película, tratamos de ordenar nuestro mundo personal. En ocasiones nos identificamos con la historia porque se asemeja a nuestra experiencia, o relatamos nuestra propia historia. El filósofo Richard Kearney, al referirse a Aristóteles, define la catarsis como el hecho de «reconocer las verdades dolorosas».[18] Es un concepto sencillo, pero describe perfectamente lo que debemos hacer para purificar nuestra alma.

DESPOJADOS DE NUESTRO MUNDO

Kearney dice asimismo que la catarsis «hace que nos paremos en seco, lo desbarata todo, nos despoja de nuestro mundo».[19] Para la persona que se ha fijado una determinada meta, esas perspectivas no son agradables, pero para el alma humana es importante alejarse del trajín de la vida, abandonar las actividades rutinarias y renunciar al paradigma que se convierte en habitual y damos por descontado. El ser «despojados de nuestro mundo» significa tener la rara oportunidad de considerar la posibilidad de emprender una vida distinta. No podemos renovar nuestra vida sin renunciar al esquema vigente.

Si usted aprende a apreciar ese aspecto de la noche oscura, su poder puede purificar su vida, su personalidad y su mundo. De ese modo no se afanará en superarla cuanto an-

tes. Podrá abordarla utilizando su imaginación, sabiendo que lo importante es eliminar buena parte de los desechos que le han impedido comprender lo que es verdaderamente importante. El paso siguiente consiste en aprender a expresarse con una nueva claridad, mostrarse más abierto y sincero.

Durante la enfermedad de mi madre, que coincidió con la época en que escribí este libro, experimenté una renovada comunicación con mi familia. Cada palabra era importante. Hablamos sobre nuestros sentimientos y pensamientos con inusitada claridad. A veces me parecía increíble que fuéramos las mismas personas. Mi padre, con su característica franqueza, nos hizo preguntas difíciles de responder e hizo que nos mantuviéramos alerta y preparados. Mi hermano se convirtió en el defensor de la vida interna de la familia y nos ayudó a aclarar nuestras emociones. El resto de la familia expresó su amor y su apoyo de forma directa y concreta. Los acontecimientos nos habían despojado de nuestro mundo y tuvimos que recurrir a nuestras reservas a fin de unirnos como familia y cuidar unos de otros.

La depuración de las conversaciones y el lenguaje —sin evasivas y titubeos— fue una forma de catarsis. Una mujer a la que todos queríamos se moría ante nuestros ojos, y ese vacío nos invitó a unirnos con renovada intensidad. Nuestra angustia y tristeza convirtió a la familia en una comunidad. Piense cuántas veces, cada día, evita, de forma indirecta y oscura, el impacto de la situación en la que se halla. Ahora imagine cómo sería la vida cotidiana si todos nos relacionáramos en el hogar y el trabajo de una forma limpia y directa. Imagine cómo sería el mundo si los líderes hablaran entre sí con absoluta franqueza.

La muerte lo clarifica todo. Cuando mi madre murió, mi padre me pidió que examinara sus pertenencias. Me disgustó invadir su mundo privado, expuesto en la ropa, las joyas y las notas que mi madre dejó el día en que sufrió el derrame cerebral. No pude por menos de comparar la vida plena que había llevado, representada por el estado un tanto desordenado de sus armarios y cajones debido al repentino ataque que había sufrido, con la vida superorganizada que llevaba en la austera habitación del hospital. Al mismo tiempo pensé en la simplicidad de su vida. Mi madre era una mujer muy espiritual que había vivido de forma desapegada en la tierra. Sus relaciones con su familia eran para ella infinitamente más importantes que cualquier bien material, y cuando murió dejó escasas pertenencias de valor monetario.

La noche oscura puede ser una forma de morir. Purifica una vida llena de desechos, del mismo modo que el Antiguo Testamento dice que Dios purificó todo lo existente con un diluvio. Según el diccionario griego la palabra «catarsis» se empleaba para describir la poda de árboles y los medicamentos purgantes, entre otras muchas formas de purificar. Considere su noche oscura como la poda de su árbol de la vida. Quizá deba despojarse de las ramas inservibles para no malgastar su savia. Quizá necesite limpiar su vida para dejar que se renueve.

Puede purificar su vida eficazmente asumiendo el control de su noche oscura. Déjese llevar por los acontecimientos en lugar de luchar contra ellos. Si se siente perdido, procure perderse de una forma grata que le haga sentirse que participa en su vida. Si se siente vacío, vacíe su vida eliminando lo inservible. Si está triste, deje que la tristeza sea su sentimiento primordial. Permanecer sintonizado con su estado de ánimo profundo es una forma de purificarse. Hable de él. Muéstrelo. Respételo.

La vida tiene sus flujos y reflujos. Crece y mengua. Usted necesita este ritmo, del mismo modo que necesita inspi-

rar aire y expelerlo. Al igual que su cuerpo, su alma se llena de elementos contaminantes. Los momentos oscuros forman parte del ritmo a través del cual usted se llena y vacía. Con frecuencia los escritores contemporáneos destacan la necesidad de crecer y avanzar. Conviene recalcar también la importancia de permanecer quieto, sin dirigirse a ninguna parte. Todo el ciclo rítmico es importante.

CUENTE SU HISTORIA

Aristóteles entendía que el drama y la ficción pueden limpiar un alma atestada y confundida. Acudir al teatro o al cine puede ser una forma de catarsis, pero contar las historias que usted mismo ha vivido también puede limpiar y purificar. La psicoterapia consiste en que una persona cuente sus historias y otra la escuche atentamente. La conversación común y corriente también está llena de historias que tienen un papel fundamental a la hora de generar imágenes que representan la vida. El hecho de contar repetidamente una historia hace que los fragmentos de la experiencia vital encajen progresivamente.

Durante el relato de una historia, no sólo la persona que escucha, sino la que la relata experimenta una catarsis. Si usted consigue hallar las palabras y el estilo adecuados para relatar su historia, se sentirá purificado. Una historia sobre lo que está viviendo da forma a su experiencia, le sitúa fuera de usted mismo para que usted y otros puedan analizarla, aparte del placer estético que ofrece toda buena historia. Tanto si se trata de un relato ingenioso o la simple narración de una experiencia vital, una buena historia requiera una claridad que proviene de la sinceridad y el propósito de evitar excusas, acotaciones y explicaciones.

Algunos sostienen que una persona que atraviesa una noche oscura por lo general no desea convertirla en una historia. Se siente tan vacía y confundida que le resulta imposible convertir su experiencia en un relato. Algunas personas prefieren permanecer cruzadas de brazos esperando a que otro tome la iniciativa y trate de ayudarlas a resolver su situación, pero es importante que la persona halle un medio de expresión que le convenga. Recuerdo una mujer que se cansó de repetir las mismas quejas y las mismas historias personales y estaba harta y aburrida de la situación, hasta que un día me trajo unas cartas que había escrito a una amiga íntima, las cuales se apresuró a leerme. No se le había ocurrido que pudiera incluirlas en su tratamiento terapéutico. A menudo mis clientes me relatan sus historias personales con tono quejumbroso, pero cuando me muestran una fotografía o una pintura que han realizado, se animan y participan más activamente en la sesión psicoterapéutica.

Las cartas de mi paciente eran muy reveladoras. Mostraban con claridad lo que ansiaba desesperadamente y lo que temía. En la psicología arquetípica preguntamos: ¿qué quiere el alma? Si usted es capaz de responder a esta pregunta significa que ha comenzado a sanar. Observe que la pregunta no se refiere a qué desea *usted*, sino a lo que *se requiere* a un nivel más allá y debajo de su conciencia. A través de las cartas averiguamos los anhelos y temores más profundos de mi paciente, los cuales la obligaban a encerrarse en sí misma. Mi paciente disfrutó leyéndome las cartas, tanto debido a su estilo como a su contenido. Estoy convencido de que si yo le hubiera preguntado directamente qué temía y qué deseaba, se habría sumido en su habitual estado ausente e inexpresivo.

Asimismo, relatar su historia es una herramienta esencial para que se produzca una auténtica catarsis, pero pue-

de hacerlo de distintas formas. Un hombre me traía cuadros cada semana. Los disponía sobre el suelo y me hablaba de ellos. No los interpretaba exactamente, y no los relacionaba directamente con su estado depresivo, pero hablaba de ellos con entusiasmo. Trataba de analizar sus emociones de una forma que encajara con su temperamento. El impulso de pintar esos cuadros provenía de él, y yo comentaba con él las imágenes. Llevaba a cabo el pequeño ritual de presentar los cuadros, examinarlos durante unos momentos y luego extraer unas conclusiones. De nuevo, el gozo de la forma indicaba su utilidad para el alma.

La fotografía es un arte contemporáneo que posee una extraordinaria capacidad de revelar lo que oculta el alma. En una fotografía vemos cosas que en el discurrir de la vida no advertimos. Cuando contemplamos las imágenes con detenimiento, evocamos fragmentos de historias; el pasado irrumpe en el presente y desnuda el alma. Contemplamos el arco de nuestra vida, y durante unos instantes salimos del tiempo presente para visitar el pasado. La versión del pasado que ofrece la cámara puede ser distinta de la memoria presente, y el impacto de una fotografía puede llevarnos a nuevas interpretaciones sobre quién éramos y en qué nos hemos convertido.

Una fotografía encaja con el proceso de la catarsis debido a que fuerza un encuentro entre el ser que uno es en esos momentos y el ser que ha olvidado. La imagen que uno tiene de su vida se hace más complicada al contemplar otra versión de su persona. Recuerdo una vieja fotografía cuando yo era un alumno de cuarto curso. Veo a los niños en el aula vestidos al estilo de la época. Reconozco a la mayoría de ellos, aunque hace casi medio siglo que no he hablado con ninguno. Me veo a mí mismo en primer término, y esa imagen espolea mi fantasía.

¿Quién es ese chico repeinado, que luce una llamativa corbata y una sonrisa coqueta? ¿Qué ha sido de todas esas relaciones, muchas de las cuales eran importantes para mí en esa época? ¿Reconozco a mi yo actual en esa sonrisa juvenil y en las manos apoyadas una sobre otra en las rodillas? ¿Qué espíritu melancólico emana como un perfume intenso y penetrante cada vez que contemplo esta fotografía? ¿Por qué me produce un ligero bochorno? ¿Qué valor tiene la nostalgia que flota alrededor de esta imagen?

Todas estas preguntas se refieren al alma. Se me antojan especialmente relevantes cuando contemplo esa fotografía en momentos difíciles. Entonces me pregunto, más que nunca, quién soy yo y cómo he llegado hasta aquí. La fotografía me despoja de mis realidades y problemas y me sitúa en la rara atmósfera de lo asombroso. Ahí es donde ocurren cosas, cuando la vida se renueva a través de una visita al pasado. Una fotografía es un espacio liminal, ni real ni imaginario, una región intermedia en la que el alma cobra vida. Para la mente literal, una fotografía puede ser tan sólo un documento del pasado, pero para la mente poética constituye una presentación del yo y el mundo asombrosamente pura, profunda y reveladora.

EL YO EN SOLUCIÓN

Cuente su historia a quien esté dispuesto a escucharla con respeto. Conviene tener un amigo que responda a su historia con preguntas y observaciones acertadas. Como psicoterapeuta he aprendido a no sucumbir pasivamente a la historia que me relata un cliente. Un relato suele tener una forma rígida y posee una voluntad y un ego propios. Por regla general pido a mi cliente que me relate también un sueño, y

observo cómo el sueño, pese a su cualidad misteriosa, arroja luz en la zonas que una historia controla y oculta. La combinación de relatos y sueños me resulta muy eficaz. Considero ambas cosas un contrapunto, pues uno corrige y complementa al otro.

La búsqueda de una historia viva es tan importante que merece la pena esforzarse en hallarla. Quizá tenga que visitar viejos lugares y hablar con parientes y amigos con insólita franqueza. Muchas personas hallan fragmentos de sí mismas al visitar la tierra de sus orígenes familiares. Cuando yo tenía veinte años, visité las ruinas del lugar donde mis bisabuelos vivían en Irlanda. La imagen de esas piedras y paisajes ha quedado grabada en mi mente desde entonces, proporcionándome un valioso sentido de la tierra de la que proviene mi vida.

Jung se refiere a este proceso utilizando las imágenes de la alquimia: «La egoísta dureza de corazón se disuelve; el corazón se convierte en agua. Entonces comienza el ascenso a niveles superiores».[20] La historia de usted es como el agua, que convierte los acontecimientos rígidos de su vida en fluidos. Una historia le licua, le prepara para una transformación más sutil. Los relatos que emergen de su noche oscura desmontan su existencia y le sitúan de nuevo en el río tumultuoso, fresco y límpido de la vida.

Mientras permanece «en solución» quizá recobre su inocencia, un ingrediente esencial para una vida sosegada de todo ser humano. Sin inocencia nos sentimos abrumados por los sentimientos de culpa y los errores cometidos en el pasado. Por esto muchas religiones tienen ritos de perdón y absolución, para preparar a las personas para los misterios sagrados, los cuales requieren un corazón limpio. Si desea seguir adelante, no puede albergar amargura y rencor. Necesita cierta pureza de corazón. Como dijo Jesús: «Benditos

sean los puros de corazón, pues verán a Dios». El Evangelio en griego utiliza la palabra «catarsis» para describir la «pureza» de corazón.

En su inocencia, usted es fluido. Narciso descubre, en el agua de un estanque, su capacidad de despertar el amor y de amar. Ve su imagen reflejada en el agua y la experiencia le atempera. Se convierte en agua, haciendo que su dureza se disuelva y aflore su capacidad de amar. Usted necesita esa «agua» para suavizar las aristas de su personalidad, aristas que mantienen el alma líquida controlada y protegida. Pero llega un momento en que el alma debe revelarse y es preciso limpiar las incrustaciones. Los alquimistas decían que existen dos procesos principales e indispensables: disolver y coagular.

El hecho de disolver sus ideas, sus hábitos y sus imágenes es una forma de limpiarse y purificarse. Todas las suposiciones que mantienen su vida estancada se vendrán abajo cuando dedique tiempo a reflexionar y a conversar seriamente con sus amigos, y quizá con un psicoterapeuta. Los alquimistas denominaban esta fase *solutio*, que consiste en introducir todos los elementos duros en las aguas de la reflexión, donde se descomponen, se muestran tal como son y le conceden a usted la oportunidad de comenzar de nuevo.

Esta solución, que puede constituir cualquier método destinado a hacer que afloren los fragmentos de su vida para analizarlos, se asemeja a las aguas bautismales. Le saca de un mundo de pragmatismo y escepticismo y le restituye a un punto de vista menos hastiado. Esta purificación hace que recobre cierto grado de inocencia e ingenuidad. Al eliminar los desechos conseguirá que la vida fluya, con toda la gracia del principio.

Me refiero al agua como símbolo. Puede utilizarse cualquier líquido, pero en ocasiones conviene que el símbolo

guarde una estrecha relación con la imagen. Por tanto, si necesita someterse a un proceso de disolución y purificación, le aconsejo que pase una temporada junto al agua (un río o el mar). Un clarividente me dijo en cierta ocasión que mi hija debería vivir cerca de un río, que favorecería su naturaleza. No es preciso que un clarividente le indique qué clase de agua necesita usted. Cada vez que regreso al lago Huron en Michigan, el escenario de mis veranos de adolescente, me embargan los sentimientos de mi pasado. Recobro una parte de mí que no consigo hallar en las montañas o junto al mar.

En la religión, uno se lava las manos como símbolo de una purificación interior. En la vida cotidiana también podemos bañarnos en los momentos en que nos sintamos bloqueados emocionalmente, tanto si nuestro cuerpo lo necesita como si no. Utilice jabones y aceites especiales. Yo empleo lociones y champús que me procuran las sensaciones interiores que necesito. A menudo, cuando me ducho o me baño, comprendo que mi alma necesita el agua y la limpieza más que mi cuerpo. Los baños ordinarios pueden ser un rito eficaz para clarificar emociones y pensamientos. Uno puede reposar en la bañera o permanecer de pie en la ducha mientras pone en orden sus pensamientos.

LA CATARSIS SOCIAL

Una sociedad también necesita una catarsis. Es posible que se haya quedado atascada debido a ideas que han perdido vigencia. Las ideas se convierten en prejuicios, eslóganes, lugares comunes y meras opiniones. Las personas se vuelven conservadoras en un sentido negativo: autoprotectoras,

apáticas e incapaces de reflexionar. Un profundo conservadurismo significa honrar ideas y valores eternos sustentados por una apreciación inteligente del pasado. Un punto de vista conservador, en este sentido, es esencial, para que no nos convirtamos en futuristas interesados sólo en lo más reciente y novedoso.

Las guerras insensatas y las decisiones políticas absurdas pesan abrumadoramente sobre una sociedad. Ésta necesita una intensa catarsis para salir de sus noches oscuras, que pueden asumir la forma de una depresión económica o conflictos sociales. Las sociedades modernas no valoran el poder de los gestos, los ritos, las disculpas y las fórmulas de perdón. Pero una sociedad, al igual que un individuo, posee su propio karma y necesita ritos adecuados de absolución y renovación. Las antiguas comunidades tradicionales conocían la importancia de esos ritos, y se afanaban en llevarlos a cabo de forma gráfica y detallada. Todos precisamos una catarsis, pero puesto que hemos olvidado que las personas poseen un alma, rara vez se nos ocurre la necesidad de practicar ritos serios.

Una sociedad que ha perdido el alma busca seguridad en el futuro y está dispuesta a negar la realidad del presente. Pero una sociedad no puede avanzar si sus valores e ideales están atascados detrás de los fracasos y errores. Debe reconocer su desidia y atrocidad, al tiempo que proclama sus valores más nobles. Una sociedad puede limpiar la contaminación moral de su historia. Los gestos, el lenguaje, los actos de compensación y los ritos de perdón son instrumentos eficaces. Pero es preciso llevarlos a cabo con sinceridad, sin rencor y despojados de un mero formulismo.

Estados Unidos, por ejemplo, nunca ha reconocido su culpabilidad por haber tratado a sus nativos de forma brutal. No ha reconocido su error ni ha pedido perdón por ha-

berlos esclavizado. Podríamos mostrar una clara y sincera apreciación por la belleza y sabiduría de nuestros antepasados nativos. Podríamos expresar públicamente nuestra intención de llevar a cabo iniciativas serias para compensar la esclavitud. Sin una expresión fuerte, sincera y participativa de remordimientos por nuestra parte, los americanos nativos tienen que soportar ellos mismos el peso moral, y el conjunto de la sociedad tiene escaso acceso a su espiritualidad original. Los afroamericanos siguen luchando por sus derechos fundamentales y su dignidad. Al igual que una persona abrumada por remordimientos de los que no es consciente, el progreso de un país puede verse entorpecido por su negativa a afrontar el pasado.

Para algunos, los períodos oscuros de la historia estadounidense indican vergüenza y negatividad, pero eso no basta. Lo importante de una noche oscura del alma es la promesa de una nueva vida. Existe una diferencia crucial entre crear un futuro de alta tecnología, libre de gérmenes, y dejar que el futuro brote orgánicamente de un pasado profundamente sentido y aceptado. El enfoque de un mundo feliz tiende a ser estéril e inútil, mientras que el hecho de abrazar la historia, sus elementos positivos y negativos, confiere plenitud, color y humanidad a la vida.

Una auténtica catarsis requiere las emociones de la vergüenza, timidez, temor, perplejidad, e incluso la sensación de impotencia. En caso contrario es superficial. El hecho de evitar esos sentimientos, a los cuales debemos prestar atención, atonta e insensibiliza a las personas, haciendo que sean incapaces de experimentar la necesaria empatía. El poeta Wallace Stevens decía que la muerte de un dios significa la muerte de todos ellos. Lo mismo cabe decir de las emociones. Si suprimimos las emociones incómodas, las otras desaparecen también.

Es imposible convertirse en una persona o una nación con carácter sin una autoconfrontación. Requiere fuerza precisamente en los puntos en que nos sentimos débiles. Requiere visión en las áreas que creemos haber descifrado. Exige que renunciemos a las viejas piedades y sentimentalismos y afrontemos los nuevos retos con una visión enérgica. Exige que vivamos la vida desde la situación en que nos hallamos ahora, no desde la situación confortable que alcanzamos tiempo atrás. Exige que renunciemos a la identidad que hemos conquistado y de la que ahora gozamos. Que vaciemos nuestro corazón para dejar que penetre en él una vida nueva.

La purificación del alma de una sociedad también es importante para los individuos, porque a menudo nuestras noches oscuras están íntimamente ligadas a lo que ocurre en la cultura. En una época de tensiones internacionales en todo el mundo, la gente se siente desmoralizada y la luz de la esperanza se atenúa. Los problemas de la economía inciden en el estado de ánimo de familias e individuos. No basta con prestar atención sólo al individuo, tratando de hacer que se sienta cómodo en los momentos de estrés. Debemos crear métodos para afrontar la psique de la sociedad, tomarnos sus problemas en serio a nivel del alma. El pragmatismo tiene sus limitaciones.

Observe el dorso de un billete de un dólar de Estados Unidos. A la izquierda, justo debajo de la pirámide, una imagen antigua que simboliza lo espiritual y lo eterno, verá las palabras *novus ordo saeculorum*: un nuevo orden de los siglos. Yo percibo una catarsis en esa frase que representa los sentimientos rosacrucianos y masónicos de muchos fundadores de Estados Unidos. Estados Unidos significa catarsis: un nuevo comienzo, liberación del pasado y pureza de intención.

PURIFICAR LA SOCIEDAD

Antiguamente muchas sociedades utilizaban el rito de un chivo expiatorio para purificarse de la polución, que los griegos denominan *miasma*, una mancha sobre la ciudad o estado causada por ciertos actos perversos. Hoy en día sería imposible emplear ese rito con un animal de carne y hueso, pero en cierto sentido seguimos utilizando un chivo expiatorio cuando achacamos la culpa de la ignorancia de la sociedad a una determinada persona, por lo general un líder. Un funcionario de las Naciones Unidas comentó en cierta ocasión que las siglas S. G., refiriéndose al título en inglés de Secretary General (Secretario General), muchas veces significaban *Scape Goat* (en castellano chivo expiatorio). A fin de adoptar la idea del chivo expiatorio con más sutileza, debemos comprender, al principio de forma general, que los conflictos sociales que nos rodean no son racionales y no pueden resolverse únicamente con medios racionales. Debemos utilizar una imaginación más profunda y radical para alcanzar los recovecos irracionales de nuestra ignorancia.

Por este motivo, las marchas, las grandes manifestaciones, las arengas poéticas e incendiarias, los eslóganes y todo tipo de imágenes han conseguido en ocasiones dar un vuelco a la sociedad. No es casual que Martin Luther King, Jr. fuera un clérigo y un elocuente orador. Su oratoria y talante tenían más que ver con las actitudes cambiantes respecto al problema racial en Estados Unidos que con la lógica en su pensamiento. Esas imágenes deben convencer a la gente, y cuando lo hacen su poder es infinito. Lamentablemente, este poder también puede manipularse con fines menos nobles.

A un nivel más profundo, un chivo expiatorio era inicialmente una figura —un animal o una persona— que, en

la imaginación de la sociedad, cargaba con el peso de culpa y podía ser eliminada de la cultura. Esta idea tiene sentido en el contexto de una sociedad en la que las imágenes y los ritos siguen siendo poderosos. La teología cristiana de la redención —Jesús padeciendo por el mal causado por los seres humanos— no es muy distinta de la idea de un chivo expiatorio.

La religión nos enseña que para que un chivo expiatorio sea eficaz, no debe ser alguien a quien culpemos racionalmente de nuestras desgracias. Es absurdo achacar esa responsabilidad a los líderes políticos. El miasma es una infección social más sutil. Se halla en todo ciudadano. Todos debemos quitarnos esa mancha. ¿Pero cómo puedo yo, un individuo normal y corriente, reaccionar efectivamente contra las imperfecciones de la sociedad?

Lo primero es hallar una imagen que represente eficazmente el mal que nos aflige. Debemos utilizar el lenguaje correcto y las formas adecuadas para identificar el espíritu que nos abruma. ¿Es el espíritu de codicia? ¿Nos preocupa el tema de nuestro poder e identidad? ¿Existe alguna razón por la que debamos sentirnos inferiores? ¿Nos abruma nuestra responsabilidad? ¿Nos sentimos ofendidos debido a antiguas traiciones? ¿Nos sigue hiriendo el recuerdo de la guerra de Vietnam o de nuestra Guerra Civil?

Mientras escribo este libro, el mundo entero se siente angustiado debido al terrorismo que prolifera por todo el planeta y a los conflictos internacionales. Esta es la noche más oscura de la cultura que recuerdo desde que soy adulto, y reconozco sentir una profunda angustia y temor. Cada frase que escribo en estas páginas tiene un peso y un efecto especial debido a la situación. No puedo por menos de preguntarme sin rodeos cómo podemos librar a la sociedad de esta peligrosa polución.

La noche oscura nos ofrece ahora la oportunidad de llevar a cabo una auténtica catarsis. Nuestro objetivo es la pureza de corazón. Debemos recuperar, no ingenuamente ni en las condiciones habituales, una visión de lo divino. Nuestra sociedad secular no sólo no funciona sino que es autodestructiva. Quizás el auténtico mal resida en el espíritu de esta sociedad, en su egoísmo, dinero, deseos desenfrenados y ambición. Quizá debamos aniquilar esos elementos y huir de la ciudad. ¿No podríamos aprender de nuestra valiosa noche oscura a purificarnos y convertir nuestro egoísmo en una meta más amplia y generosa; la adquisición de riqueza en un reparto equitativo de dinero; la ambición en una visión profunda y positiva de la humanidad?

Uno de los temas centrales de este libro es considerar la noche oscura como una depuración de la percepción a fin de intensificar la vida de nuestra alma y potenciar nuestra espiritualidad. Una sociedad es como un individuo: frente a una noche oscura puede adoptar una actitud defensiva y evitar el reto de una vida renovada, o bien reformarse y descubrir en la oscuridad los errores que ha cometido. Es preciso poseer un corazón fuerte, una profunda inteligencia y una imaginación visionaria para seguir el curso que marca la vida. En ocasiones la sociedad avanza de forma correcta, pero a menudo retrocede y su situación empeora. Al parecer no existe un camino intermedio.

He propuesto el ejemplo del chivo expiatorio no en el sentido de buscar a alguien a quien culpar, sino de descubrir el espíritu que todos llevamos dentro y constituye la fuente del mal del mundo. Un espíritu que debemos atacar con la fuerza y tenacidad de un guerrero. Esta batalla moral puede ocupar el lugar de nuestras guerras literales y en última instancia salvarnos. Todos debemos purificarnos de las actitudes y los deseos que nos conducen a la violencia.

No necesitamos una cruzada moralista sino un despertar espiritual. Cuando las autoridades municipales prohíben que las fábricas que emiten humos tóxicos se instalen a orillas del río y restituyen una importante parte de la naturaleza a los ciudadanos, no sólo llevan a cabo una mejora en la calidad del aire y el acceso a los ríos, sino que realizan un comentario simbólico sobre el valor de una vida más pura. Su decisión se traduce en aire limpio y almas limpias. Necesitamos más decisiones como esta para purificar nuestro mundo natural, nuestra política y nuestra cultura.

Aunque las noches oscuras de la sociedad le infundan temor y le depriman, tenga presente que la oscuridad es necesaria para que la vida continúe. Quizá no logre evitar la tragedia, pero tiene la oportunidad de recobrar su alma. Todo depende de cómo se plantee la noche oscura: ¿tratará de superarla rápidamente y huir de ella, o dejará que le transforme y le ofrezca, mientras permanece «en solución», una nueva vida?

4



El panorama desde la Luna

No es preciso que durante su noche oscura del alma renuncie a su inteligencia, pero quizá deba modificar su concepto sobre cómo comportarse en la vida de forma inteligente. Quizá tenga que enfocar la situación de un modo distinto, adaptado a la oscuridad, en lugar de tratar de combatirla. Nicolás de Cusa, el teólogo del siglo XV, decía que uno precisa la visión nocturna de la lechuza.

Usted necesita poseer una visión especial en su noche oscura porque es posible que los conceptos y criterios ordinarios no le den resultado. Es posible que se convierta en una persona más sombría, cambiando según el estado de ánimo que le embargue. Ver en la oscuridad emocional requiere una facultad especial que quizá haga que afloren en usted recursos que ignoraba que poseía. Quizá deje que afloren su ira y su tristeza para que influyan en su forma de vida. Puede que habitualmente sea una persona del todo racional, pero es posible que ahora empiece a usar su intuición y tomarse sus dotes clarividentes más en serio.

Cuando mi madre tuvo sus primeros síntomas, mi padre empezó a hacer declaraciones firmes y contundentes puramente por intuición. Durante las semanas precedentes al derrame cerebral que sufrió mi madre, mi padre me dijo en

varias ocasiones: «Dentro de poco uno de nosotros, tu madre o yo, tendremos graves problemas». La gente comentaba: «Da gusto ver lo sanos qué estáis los dos». Curiosamente, mi padre advertía a todos que no se mostraran tan optimistas. Su noche oscura, que lógicamente se hizo más intensa y sombría durante la enfermedad de mi madre, comenzó antes de que los síntomas se materializaran.

Los griegos y los romanos adoraban a una diosa de la oscuridad, llamada Hécate, que poseía una visión nocturna y es la maestra perfecta para enseñarnos a desenvolvernos en la oscuridad. Es poco conocida y un tanto misteriosa, pero es una figura fuerte que podría educarnos en la misteriosa experiencia que exploramos. Permitamos que nos muestre qué debemos hacer para sentirnos cómodos en la oscuridad: los instrumentos que necesitamos, la mentalidad que debemos asumir y cómo comportarnos.

EL ÁNGEL OSCURO

Según el mito griego central de Perséfone, un día en que la joven goza del esplendor de la naturaleza, cogiendo unas bonitas flores, aparece el Señor del Mundo Subterráneo y la transporta a sus dominios fríos y profundos. La muchacha se convierte en su esposa y reina de las tinieblas. Su madre, Deméter, diosa de la abundancia, se alarma al percatarse de su desaparición. Sólo Hécate, la diosa de la noche, que ha oído los gritos de la joven y el tumulto, puede explicarle lo ocurrido. Deméter emprende entonces diversas aventuras en su desesperado afán de hallar a su hija. Por fin, Hermes, el guía de las almas, rescata a la joven del Hades. Pero el Dios de los Infiernos es muy astuto. Hace que la joven ingiera la semilla de una granada, que opera en ella un sortilegio. A partir de entonces la muchacha pasa dos tercios del año con su madre en el mundo terrenal de la abundancia, pero durante un tercio del año ocupa su lugar como reina del mundo subterráneo.

Hécate encarna a la vez la belleza y los terrores de la noche. Es la patrona de los clarividentes y los adivinos. Sentimos su talante y atmósfera al contemplar una gigantesca luna amarilla en una noche oscura. Pertenece a los lugares sombríos —callejones, rincones, recovecos—, y por tanto es la patrona perfecta de la noche oscura del alma.

Imagine al espíritu de Hécate como algo que vive apacible y profundamente dentro de usted, sensibilidades y dotes especiales. Por la noche, cuando sus sentidos están más agudizados y su imaginación es más activa, detectará su presencia con mayor facilidad. Quizá se revele en las ideas que se le ocurran a usted por las noches, las cuales pueden ser muy útiles, o bien inquietantes y angustiosas. En nuestra casa suelen producirse bastantes movimientos por las noches: nos levantamos para tomar nota de ideas, sueños o inspiraciones, trabajamos un rato aprovechando la quietud de la noche, o simplemente no podemos conciliar el sueño. Los niños suelen levantarse después de tener un sueño en busca de consuelo físico. Las mascotas gruñen y se agitan. Conozco bien a Hécate.

James Hillman la describe como «un ángel oscuro», una conciencia que opera en la oscuridad, porque ese es su hogar. Dice que «es una parte de nosotros que no aparece de improviso, sino que mora siempre en nuestro interior».[21] Es un dato que no solemos tener en cuenta: es posible que usted descubra en su oscuridad una parte de su ser esencial, aunque le resulte desconocida. La oscuridad no proviene precisamente del exterior, sino que es una revelación de algo que existe en su naturaleza. Es posible que en sus estados de áni-

mo sombríos y sus temores más negros halle una parte esencial de su ser.

Al margen de cómo se presente usted ante el mundo, a cierto nivel es una persona sombría. Alberga pensamientos que no suele revelar a los demás. Es capaz de cosas que sus amigos ignoran. Probablemente es más interesante desde un punto de vista sexual de lo que los demás imaginan. Probablemente anidan en usted una ira y unos temores que no revela a nadie. Quizás oculta secretos de su pasado que le conviertan en una persona más interesante de lo que parece a primera vista. Seguramente posee un gran potencial para alimentar pensamientos y llevar a cabo actos más oscuros de lo que usted mismo imagina.

Con frecuencia la gente se sorprende al descubrir que su líder espiritual es presa de deseos sexuales incontrolados, o tal vez es adicto al juego. De un tiempo a esta parte muchos personajes respetados han sufrido una crisis y han revelado su lado oscuro. La mera idea de que un sacerdote católico sea pedófilo nos escandaliza y alarma, pero al mismo tiempo demuestra lo ingenuos que somos, o lo dispuestos que estamos a fingir que el ser humano no posee un lado tenebroso. Recuerdo que de joven, cuando tocaba el órgano de la iglesia durante los servicios religiosos, me sentí abrumado y confundido cuando un día una monja me acorraló contra los tubos del órgano y me besó. No se me había ocurrido que las virginales monjas tuvieran esas pasiones humanas. No pretendo criticar a las monjas, sino simplemente expresar mi asombro, quizá mi inocencia.

Todos poseemos rasgos opuestos a los que deseamos que vean los demás. Algunos son inocuos, otros serios. Este material que ocultamos contiene una gran dosis de vitalidad. Lo suprimimos porque nos angustia, porque tememos lo que puede ocurrir si algún día se descubre. Con frecuencia tememos la oscuridad porque está viva. Conocí a un hombre que en público se comportaba de forma discreta y tranquila, pero que en casa era una fiera. En su hogar no cesaba de gritar y trataba mal a su familia. Pero en su lugar de trabajo no rechistaba. Al igual que él, muchas personas tienen luces y sombras en sus vidas, mostrando la oscuridad sólo cuando se sienten seguras.

En público procuramos mostrarnos bajo una luz favorable. A veces fingimos ser más inteligentes e inocentes de lo que somos en realidad. A veces lo hacemos tan reiteradamente que llegamos a convencernos de ello, y nos sentimos ajenos a los espíritus oscuros que portamos en nuestro interior y ocultamos al mundo. Pero este material oscuro es extremadamente valioso, especialmente en momentos de crisis y problemas, cuando conviene adoptar una actitud poco sentimental, una actitud lunar.

Para utilizar de nuevo mi persona como ejemplo, no me cabe duda de que mis espíritus oscuros podrían llamarse Venus y Marte. Mi esposa siempre se muestra sorprendida de que yo sea una persona tan erótica, que me sienta tan atraído por la sensualidad. Mi persona pública, meticulosamente creada en un piadoso contexto católico durante mi juventud, es muy distinta. Me enseñaron a aparentar más inocencia de la que poseo. Admiro a los hombres capaces de mostrar su sexualidad sin tapujos, pero yo no podría ser como ellos, como tampoco podría ser un pirata o un futbolista. El otro elemento oscuro es mi ira. Mis hijos dicen que no me enfurezco con frecuencia, pero cuando lo hago tiemblan hasta los cimientos. Sé que me parezco a muchas personas que presentan un exterior plácido, pero son capaces de violentos arrebatos de ira. No me cabe duda de que esto es en parte neurótico, y procuro transformar mi ira en una expresión creativa y una labor eficaz. Pero no

conseguiría en toda mi vida completar esta pequeña alquimia en la que mezclo mi auténtica inocencia con mi innegable oscuridad.

Por eso amo a Hécate, la diosa de la noche. Me encanta escribir sobre ella. Redime muchos sentimientos y pensamientos que quizá subestimaría si no contara con su imagen para guiarme. Hécate justifica muchos aspectos de la vida cotidiana que acaban en el cubo de la basura —posteriormente veremos lo acertado de esta imagen— porque no son valorados ni apreciados. Legitima una forma misteriosa y socialmente arriesgada de pensar y vivir, que en última instancia nos libera.

LA NOCHE EMOCIONAL

Los extraños dones que nos aporta Hécate están al alcance de todos, hombres y mujeres. Algunos pacientes míos comenzaron su tratamiento psicoterapéutico sumidos en la inocencia, la inconsciencia y un talante superficial. Aceptaban todos los conceptos banales sobre la salud mental y las emociones que la cultura popular les había impuesto. Si se enfurecían, trataban de superar o controlar ese sentimiento. Si tenían fantasías sexuales que les chocaban, acudían a mi consulta en busca de pureza. Si se sentían deprimidos, buscaban esperanza y consuelo.

Pero no tardaron en llegar a unas dolorosas conclusiones y abandonar su superficialidad emocional e intelectual. Aprendieron a convertirse en seguidores del espíritu nocturno, y en ese nuevo talante hallaron su liberación. Sus vidas no estaban resueltas, pero ya no eran víctima de criterios superficiales. Una de las recompensas de un tratamiento psicoterapéutico eficaz es que oscurece la personalidad de

uno y le convierte en hijo de Hécate. Aunque se practica de día, la terapia psicoterapéutica es una cuestión nocturna.

Recuerdo a una pareja en que ambos eran extremadamente creativos e inteligentes; uno era músico, y el otro, arquitecto. Ambos estaban totalmente entregados a sus carreras, pero apenas se comunicaban a nivel emocional. El matrimonio era para ellos un juego, y vinieron a verme al percatarse de que se había instalado el vacío entre ambos. Al escuchar su historia, casi pude haber predicho que ocurriría un sombrío acontecimiento que les serviría de iniciación a una vida más profunda. Y no me equivoqué. Poco después de comenzar el tratamiento psicoterapéutico, la mujer tuvo una aventura con un hombre poco instruido, vago y delincuente de poca monta. Como es natural, el marido se sintió profundamente traicionado, no sólo debido a la infidelidad de su mujer sino porque había elegido, según dijo, a un tipo muy inferior a él. Quizá se hubiera sentido menos ofendido si su esposa se hubiera ido con un astro de la pantalla o un genio.

A partir de ese momento comenzaron las conversaciones a tumba abierta. Afloraron viejas discusiones. Ambos empezaron a examinar el lado oscuro de su prolongada relación, y durante ese proceso la mujer adquirió una personalidad más oscura y fuerte. El hombre optó por aferrarse a la virtud de sentirse traicionado y representar el papel de inocente. Ambos me caían muy bien, y supuse que los acontecimientos les ayudarían a los dos, pero no estaba seguro de que el matrimonio saliera beneficiado.

Los meses oscuros de infidelidad dieron fruto. La mujer comenzó a desarrollar una inusitada creatividad. El marido siguió sumido en su autocompasión. Al cabo de un tiempo se divorciaron, volvieron a casarse y se divorciaron de nuevo. Yo seguí en contacto con la mujer, cuya carrera prospe-

ró. No sé qué fue de su ex marido. Confío en que lograra hallar su camino en la medida en que haya logrado un necesario oscurecimiento de su talante.

LOS INSTRUMENTOS DE LA OSCURIDAD

Los símbolos de Hécate son la llave, el látigo, el puñal y la antorcha. Quizá no se haya percatado usted jamás del valor positivo de los últimos tres objetos de la lista, puesto que prácticamente todo el lenguaje espiritual y religioso contemporáneo se centra en lo positivo. Pero la vida humana tiene su lado amargo, y es preciso estar preparado para afrontarlo. Examinemos brevemente estos símbolos.

La llave

La llave es el medio que utiliza Hécate para penetrar en el mundo subterráneo. Puede entrar y salir de él con toda facilidad, un don que conviene cultivar. En ocasiones la psicología define la psicosis como el hecho de descender al mundo subterráneo y no regresar. Imagine que no se siente incómodo en su noche oscura porque posee la «llave» para entrar y salir de ella libremente. Esta habilidad no le sirve para derrotar o superar su estado de ánimo, pero facilita su relación con la noche oscura.

En estos momentos utilizo la mitología como esa llave. Asimismo, acudo a la poesía y la música para cultivar mi relación con la oscuridad. Algunas personas disfrutan viendo películas de terror o leyendo libros sobre desastres. En mi carrera, el hecho de estudiar las obras del marqués de Sade me ha ayudado a comprender los aspectos tenebrosos del tema sobre el que escribo o hablo. Hacen que me sienta seguro en la oscuridad. De un tiempo a esta parte me dedico a leer novelas de misterio, que es otra forma de explorar la oscuridad.

Uno necesita una herramienta, en este caso una llave, para no sucumbir a la extraña atmósfera y poder de la noche oscura. Con frecuencia me veo en mi papel de psicoterapeuta como si me hallara en el umbral entre la vida cotidiana y las emociones y fantasías más oscuras. Las personas corrientes atraviesan esa puerta y se sienten confundidas y amenazadas por lo que descubren al otro lado. Mi misión es utilizar diversas llaves que nos permitan entrar y salir, mantener un pie en el mundo diurno mientras exploramos los secretos del mundo nocturno.

Usted también puede hallar unas llaves que le convengan. Jung encontró esa llave en las imágenes de la alquimia. Yo utilizo las cartas del Tarot. El psicoanálisis sigue siendo una llave muy eficaz para penetrar en el mundo subterráneo, aunque no es tan popular como lo era. Las personas suelen sentirse atraídas por un sistema simbólico que despierta su imaginación, aunque en la atmósfera racionalista de hoy en día se avergüence de reconocerlo.

Para muchos artistas, los sueños constituyen una llave para obtener la inspiración que necesitan del mundo subterráneo. Algunos dirán que para ellos es esencial fumar, beber café o tomar drogas duras. Algunos meditan, practican yoga o viajan. Algunos pintores y escritores tienen que vivir en diversos lugares a fin de poder desarrollar su arte. Yo siento una atracción desordenada por los libros, que considero llaves indispensables para penetrar en los misterios que rodean la vida humana. También voy al cine para penetrar en ese otro universo de imágenes y significados.

La costumbre de respetar su propia oscuridad constituye una llave ordinaria que le permite ser al mismo tiempo

luminoso y oscuro. Puede hablar sobre su oscuridad y desde ella. Puede mostrar a los demás sus estados de ánimo sin caer en el melodrama, en lugar de ocultarse detrás de una falsa alegría o un vacío emocional. Puede hallar las palabras oportunas para describir su travesía nocturna, y puede invitar a ésta, sin criticarla ni ensalzarla, a formar parte de su quehacer cotidiano e incluso de su personalidad. Como averiguó Perséfone, en el mundo subterráneo uno no es un huésped sino un ciudadano.

La mayoría de las llaves que describo aquí le permitirán penetrar en el mundo subterráneo, pero también necesita poder salir de él. Jung recomendaba seguir implicado con su familia y su hogar. Algunos amigos míos se aventuran a veces en ese otro mundo para explorar los ámbitos más intensos de la espiritualidad y la fantasía. Para ellos es esencial estar conectados a alguien que les proporcione equilibrio y al mismo tiempo les permita «viajar». Yo les animo también a que no descuiden su alimentación y permanezcan conectados a la vida cotidiana.

Toda persona necesita una llave especial, adecuada a su temperamento, que le ayude a moverse libremente entre la vida corriente y las profundidades de su alma. Usted encontrará sus llaves cuando logre apreciar los períodos oscuros y comprender al mismo tiempo la importancia de su quehacer cotidiano. Ambos elementos constituyen asimismo el yin y el yang de una vida plena.

El látigo

Una noche oscura del alma no sólo lo sumerge en la oscuridad, sino que lo golpea, de forma que se siente emocionalmente magullado y lacerado. Los alquimistas describían este proceso como una mortificación, un sufrimiento emocional que hace que uno se sienta destrozado. Tal como indica la palabra (del latín *mors, mortis,* muerte), mortificación significa la muerte de su voluntad y su ego. En última instancia repercute en su favor, pero durante el proceso usted se siente profundamente desmoralizado.

Esta mortificación, el sentirse abrumado y destrozado, le prepara para nuevas ideas y un nuevo comienzo. No puede renovarse a menos que deseche sus esquemas anteriores de conducta. Pero eso no se consigue sin sufrir. Las ideas y los estilos que le son familiares son usted mismo. Renunciar a ellos supone destruir y despojarse de su propia identidad. Uno trata de aferrarse a ellos, y entonces comienza el sufrimiento. Las personas dicen que desean cambiar, pero cuando se inicia el proceso, se resisten enérgicamente y se produce una batalla.

Es posible que en su noche oscura tenga la sensación de ser castigado por los errores que ha cometido, o simplemente por sus imperfecciones. Las imágenes de látigos y azotes que vemos en pinturas y en la alquimia indican que los sentimientos de mortificación son naturales y desempeñan un papel necesario. Ser consciente de ello no elimina el sufrimiento, pero le ayuda a comprender que el dolor emocional forma parte de un proceso más profundo y positivo.

Algunas personas están destinadas a sufrir físicamente. Uno de los ejemplos más notables es Frida Kahlo, la pintora mejicana del siglo XX que contrajo poliomielitis y posteriormente sufrió un grave accidente de tráfico, en el que una larga vara de acero atravesó su cuerpo. Padeció dolores indecibles, especialmente en su juventud, pero consiguió plasmar su sufrimiento en poderosas imágenes en sus lienzos. En muchos de sus cuadros aparece postrada en la cama del hospital, y algunos de ellos muestran sus órganos internos asomando a través de su cuerpo. Vemos laceraciones, san-

gre y plantas que crecen en su cuerpo. Uno de sus cuadros más espeluznantes se titula *Desesperanza*, y en otro aparece representada como una cierva dotada de cuernos, con el cuerpo llagado, sangrante y traspasado por flechas. Kahlo pintó también cuadros rebosantes de esperanza, como el titulado *El abrazo de amor del Universo*, pero el dolor casi siempre está presente.

Algunas personas son masoquistas emocionales. Suelen buscar el rechazo y el sufrimiento. Una persona celosa puede gozar descubriendo indicios de infidelidad: una carta, un mensaje telefónico, la llave de un hotel. Otras gozan sufriendo privaciones y enfermedades, que consideran signos de sacrificio espiritual. La religión contiene una elevada dosis de masoquismo. Algunas personas, al sentirse rechazadas, dicen «¿Lo ves? Ya te lo dije. No valgo nada». Gozan con la supuesta confirmación de su inferioridad.

En todos los casos existe una recompensa para el dolor. La persona celosa no tiene que esforzarse en amar sin un afán posesivo. La persona espiritual halla la forma de ser buena y virtuosa. La que se siente inferior no tiene que convertirse en una persona segura de sí para enfrentarse a la vida con energía. Pueden existir otras recompensas, pero estas son algunas de las posibilidades.

Todos protagonizamos cada día pequeñas escenas sadomasoquistas. Con frecuencia los médicos esperan que nos sometamos dócilmente a su autoridad, y a veces los profesores gozan haciendo sufrir a sus alumnos. Algunos matrimonios pueden estar llenos de control y sumisión. A veces nos mostramos excesivamente dispuestos a doblegarnos. O bien utilizamos el poder que poseemos para resolver nuestras inseguridades y pasividades. Esas conductas constituyen la materia prima para buscar un enfoque más sutil del poder.

Con frecuencia la oscuridad es muy intensa, como demuestra la película *Terciopelo azul*. En esta historia, que muestra un sadomasoquismo explícito, el personaje femenino suplica ser azotada, y un joven, que se cree muy virtuoso, de pronto da rienda suelta a su sadismo. Tanto él como su intrépida amiga deciden investigar los extraños fenómenos que han descubierto por azar, y a medida que su curiosidad se intensifica, experimentan un cambio. Poco a poco se despojan de su pueril inocencia y descubren el lado oscuro de la vida.

La secretaria es otro inquietante film sobre dos personas jóvenes y profundamente neuróticas, que descubren que se aman a través de simbólicos actos de dominio y sumisión. La mujer abandona un hospital psiquiátrico y se pone a trabajar para un abogado, que también padece ciertos trastornos psíquicos. El jefe se aprovecha de la necesidad de la mujer de sentirse dominada y castigada, y al final descubren que se aman.

El puñal

Aunque su noche oscura contiene un gran valor positivo, no debe sucumbir a ella de forma pasiva. Tiene que armarse y estar dispuesto a presentar batalla. Tiene que comportarse como un guerrero espiritual y asumir los rasgos emocionales del caballero y el héroe. Debe comportarse como una persona mayor, lo cual no significa ser arrogante y prepotente.

Mientras escribo este libro, sobre mi mesa de trabajo reposa un puñal tibetano. Ostenta tres cabezas demoníacas, figuras terroríficas destinadas a ayudarme a luchar contra la adversidad. Según la tradición tibetana, las tres caras del puñal representan la caridad, la castidad y la paciencia. No pa-

recen ser poderes oscuros, pero desde el punto de vista de los demonios de la noche oscura, son adversarios muy potentes.[22]

Es posible que su noche oscura le dé la oportunidad de descubrir su fortaleza. Este no es el momento de andarse con sentimentalismos y remilgos. Debe estar alerta y ser capaz de tomar decisiones difíciles en un momento dado. Muchas personas sensibles descubren su capacidad de criticar, expresar en voz alta las verdades que perciben y rebelarse contra la ignorancia y los prejuicios. Muchas ocultan sus deseos oscuros y apetitos insólitos. Pero para afrontar la oscuridad es preciso convertirse en un luchador oscuro, dispuesto a superar cualquier obstáculo.

Quizá sea usted una persona aparentemente sumisa y flexible, pero durante su noche oscura tal vez descubra el importante ingrediente de la dureza. Oscar Wilde es un excelente ejemplo. Era un hombre brillante que desempeñó el papel del bufón y petimetre de la sociedad. Vestía como un dandi y tenía fama de dominar el estilo superficial. Pero en realidad era muy distinto. Wilde era un hombre inteligente y religioso, un hombre de principios que pasó varios años en la cárcel simplemente por ser homosexual. Desde la cárcel escribió uno de los testimonios más extraordinarios que jamás se han escrito, *De Profundis*, una carta que cualquiera que padezca una noche oscura puede apreciar y que concuerda con el tema que nos ocupa.

> He permanecido casi dos años encerrado en la cárcel. Este tormento dio paso a una desesperación feroz, un abandono al dolor, una rabia terrible e impotente, amargura y rencor, una angustia que me hacía gemir en voz alta, un sufrimiento que no hallaba el medio de expresarse; un dolor sordo... Ahora he descubierto algo oculto en mi interior que demuestra que nada en el mundo carece de sentido, y menos aún el dolor. Ese algo que se ocultaba en mi naturaleza, cual un tesoro en un prado, es la humildad.[23]

Le aconsejo que lea todo este pasaje y la carta entera. También le aconsejo que escriba su propio «*de profundis*» cuando esté sumido en una noche oscura. Tome la carta de Wilde como modelo. Sea sincero consigo mismo. Escriba sobre varios temas. Eleve el amasijo de sus emociones a un nivel superior a través de palabras elegidas minuciosamente. Esta es la alquimia del lenguaje, la transformación de la vida en simple arte, la sublimación de la experiencia en pensamiento. Si no le apetece escribir, pinte o cante, o hable con sus amigos con franqueza y sin tapujos.

Observe que el gran descubrimiento de Wilde es algo tan simple y poco heroico como la humildad. Es la virtud que destaca como la sombra perfecta de Wilde. En sus otras obras no demuestra ser una persona humilde. Le aconsejo que le imite también en esto. ¿Cuál es su rasgo negativo? ¿Qué es lo que no desea que los demás adviertan en usted? Quizá sea esa su arma, su puñal para afrontar la oscuridad.

La antorcha

Hécate es un espíritu lunar, una amable fuente de fortaleza cuando la vida rebosa de emociones y parece que no existe la forma de salir del caos. Esta patrona de la oscuridad no emite una luz intensa sobre sus problemas, sino que su antorcha le ofrece indicios, insinuaciones y sugerencias. Al cabo de un tiempo quizá se sienta usted a gusto con las sutilísimas intuiciones que experimenta. Quizá no necesite explicaciones y soluciones, sino tan sólo indicaciones de que en términos generales todo va bien y es capaz de afrontar lo que se le presente.

La antorcha de Hécate ilumina la intensa oscuridad con su tenue resplandor lunar. En la literatura clásica antigua era conocida como una de las hijas de la noche, que custodia con sus perros las puertas del infierno. Si ésta es su ángel, debe usted aprender a pensar, a hablar y a comportarse sin resistirse a la oscuridad que se ha apoderado de usted. Hécate es hija de la oscuridad. Procure que su razonamiento y percepción le iluminen como el resplandor de la luna: de forma suave, incompleta, oscura, romántica, ligeramente fría, hermosa.

La psicología tiende a ser solar y desea arrojar luz sobre todas las cosas, superar la oscuridad y resolver todos los problemas. Pretende eliminar la oscuridad a través de cualquier medio a su alcance. Pero nadie necesita una depuración y una iluminación tan radical. Uno debe dejar que la experiencia de la noche le oscurezca y permita profundizar en su ser. Así, se convierte en una persona más compleja, más interesante, menos unidimensional.

Tenga en cuenta que la necesidad de permanecer en la oscuridad no tiene como objeto convertirse en una persona brillante y libre de gérmenes, sino en una persona más interesante y ofrecerle una vida más fascinante. En una época terapéutica como la presente, estos objetivos pueden parecer chocantes. Pero en último término son más humanos. En lugar de procurarle una personalidad impoluta y equilibrada, le proporcionan sustancia. De este modo se convierte usted en una persona digna de ser conocida, de ser escuchada y de ser amada en todas sus dimensiones.

LA NOCHE PSICOLÓGICA

El antiguo tratado médico de Hipócrates, *La enfermedad sagrada*, sostiene que Hécate provoca trastornos nocturnos.

Uno se despierta por la noche atemorizado por crujidos y golpes que cree oír en la casa. Una extraña ansiedad le impide conciliar el sueño. Tiene un mal sueño o incluso una pesadilla. Todo esto es obra del espíritu nocturno. Hécate es la luna que luce débilmente detrás de las nubes que se deslizan por el cielo, cuya presencia intuimos en los ruidos inquietantes de la noche. Con su siniestra antorcha, constituye lo único que alcanzamos a ver, por lo que conviene tomar buena nota de los sueños angustiosos y la ansiedad nocturna que experimentamos.

Algunas personas aseguran que una noche oscura del alma no ofrece imágenes, pero la noche está llena de fantasías. Posiblemente no contenga las imágenes que usted considera valiosas, pero entonces quizá deba modificar sus valores. La noche puede mantener sus sentidos en alerta, producirle insomnios desacostumbrados o alguna pesadilla. Son éstas características de una noche cualquiera, que también pueden aparecer en forma de estados de ánimo y fantasías de una noche oscura del alma.

La noche, primordial y primitiva, puede atemorizar, pero incluso entonces tiene su encanto, como lo puede atestiguar cualquier amante del cámping y de las excursiones a pie. Por supuesto, Hécate también está presente por la noche en la ciudad, en los callejones, las calles desiertas, en los sonidos y las luces que evocan a los fantasmas que deambulan por ella. El poderoso film de Martin Scorsese *¡Jo, qué noche!*, narra la historia de un hombre que vaga por las calles de la ciudad al término de su jornada laboral. Se topa con numerosos personajes estrafalarios y peligrosos y se mete en extrañas y comprometidas situaciones. Son momentos que describen una imaginación exaltada y unos hechos increíbles.

Es posible que durante su noche oscura del alma usted también experimente fenómenos extraños. Es una época de

una vulnerabilidad especial, no sólo el tipo de vulnerabilidad que hace que usted se sienta débil, sino receptivo a los signos que percibe a su alrededor. Quizás experimente a veces la sensación de haber vivido con anterioridad ciertos episodios o tenga premoniciones. Quizá sea una persona muy sensible a los sonidos y las imágenes. Es posible que no comprenda estos fenómenos, pero la mayoría de ellos le invitan a existir en un mundo más amplio, en el que ocurren cosas mágicas y lo que cuenta es lo misterioso.

Procure adaptarse a su noche oscura como si estuviera caminando de noche por las calles oscuras de una ciudad. En tal caso se mostraría alerta y cauteloso, previendo todo tipo de insólitas situaciones. Guardaría silencio al tiempo que miraba constantemente a su alrededor. Escudriñaría la oscuridad, observando cualquier movimiento en la sombra y aguzando el oído para percibir el menor sonido. En la noche oscura de su alma debe mostrarse también cauteloso y vigilante. Es el momento de guardar silencio y estar preparado para afrontar cualquier imprevisto.

LA BASURA DE UNA VIDA Y UN DÍA

En sus ensayos sobre los sueños, James Hillman pone de relieve la antigua asociación entre Hécate y la basura. Equipara esta basura a los desechos de una jornada que según Freud constituían el material de los sueños. Pero Hillman ve esa basura redimida en el sueño y considera a Hécate como «la diosa que sacraliza los desechos de la vida, haciendo que todo cuente, que todo sea importante».[24]

Quizá piense usted que el tiempo que pasa sumido en una noche oscura es un tiempo desperdiciado. Que no consigue nada. Se siente más insatisfecho de sí mismo y de la

vida. En ese estado, santo Tomás de Aquino se refería a su trabajo cotidiano como «paja», y Samuel Beckett, hablando por boca del protagonista de *Krapp's Last Tape* (*La última cinta de Krapp*), dice: «Acabo de escuchar al cretino que yo era hace treinta años, y me cuesta creer que pudiera llegar a esos extremos». Momentos antes había cantado un verso que sitúa su obra en los dominios de Hécate:

El día ha concluido,
la noche se aproxima
y las sombras...

Esos sentimientos constituyen una parte importante de la vida creativa, del mero hecho de ser una persona. No desbaratan todos los pensamientos positivos, pero los sitúan en su justa perspectiva. Toda vida está llena de basura —tiempo desperdiciado, fracasos, relaciones rotas, decisiones equivocadas—, que debemos ofrecer ante el extraño altar de la diosa de la noche, un lugar donde confluyen tres caminos, alberga a fantasmas y está lleno de magia. Si usted no honra a ese espíritu nocturno, ¿qué hará con toda esa basura? Lo más probable es que la interprete de forma literal, asociándola a su «yo», y se sienta culpable. Lo que la gente llama hoy en día «perder la autoestima» quizá consista en los desechos visibles de una vida que necesita un hogar y no debería estar vinculado al yo.

Durante su noche oscura, cuando se le ocurran determinados pensamientos —que su vida carece de sentido, que ha perdido el tiempo miserablemente o que usted vale menos que un amigo suyo o un personaje famoso; pensamientos de culpa, amargura y odio hacia sí mismo—, tenga presente que estas enojosas preocupaciones son necesarias. No le convierten literalmente en basura, sino que le permiten ver el impor-

tante vacío en sus logros. Todos somos vagabundos como Charlot y no logramos realizar plenamente nuestras expectativas. Uno de los mitos más reveladores de mi vida, una verdad que mi familia suele recordarme de vez en cuando, es Míster Magoo, un hombre desastrosamente ajeno al mundo que le rodea. Se monta distraídamente en el primer autobús que pasa, sus ojos cegatos confunden un maniquí con un amigo, y se olvida constantemente de lo que iba a hacer. Le conozco bien. Ese tipo de pensamientos, que quizá le asalten a usted por las noches, le ayudarán a redescubrir su humanidad y le proporcionarán la gran bendición de la humildad. ¿Dónde hallaría usted esta percepción sino en la oscuridad?

La labor de Hécate tiene dos fines: ennoblece lo que con frecuencia se considera basura, y demuestra a los grandes y virtuosos que no son tan maravillosos como imaginan. Este proceso alivia la monotonía de una vida e impide que uno se crea el ombligo del mundo. Cuando uno se identifica con su basura, al mismo tiempo alimenta su egocentrismo. Todo material del alma reducido al ego adquiere un significado literal, es desmenuzado y trasladado al extremo opuesto. La persona que se cree humilde no es consciente de su arrogancia. La persona que se siente impotente y traicionada probablemente es dominante. Debemos comprender que los desechos de nuestra vida ocupan un lugar en la naturaleza de las cosas, en los dominios de Hécate.

HONRAR LA NEGATIVIDAD DE HÉCATE

Los ritos para honrar a Hécate consistían en insólitos ágapes organizados en su honor, durante los cuales las sobras eran arrojadas a los mendigos y los perros que merodeaban por el lugar. Toda divinidad tiene su comida sagrada, su forma de unir al espíritu y al devoto. Le aconsejo que en sus noches oscuras incorpore, en una comunión oscura, una parte de la negatividad de Hécate. Conviene que reconozca que este espíritu desempeña un papel importante en la vida, aunque se asemeje a la basura diseminada por la calle y ofrezca más interés a los perros que a los humanos. Cuando después de cenar arroje los restos que han quedado en el plato al cubo o al triturador de basura, piense en su valor simbólico. En cierto modo su vida es así, pero muy valiosa a los ojos de este espíritu conocido por su extraordinaria perspicacia.

En el vertedero o centro de reciclaje de basura instalado en nuestra ciudad, hay un contenedor de grandes dimensiones situado sobre un pedestal de cemento al que podemos arrojar los desechos de comida. No es un espectáculo agradable. Con frecuencia me recuerda la región inferior del *Infierno* de Dante, pero podría ser el altar de Hécate. No sólo demuestra que generamos un gran cúmulo de basura en nuestra vida, sino que constituye una potente imagen sobre cómo nos sentimos por dentro. Necesitamos un altar para este material, de lo contrario acaba abrumándonos y haciendo que nos identifiquemos con él, pensando que nuestra vida es una auténtica basura.

EL PAPEL DE HÉCATE A LA HORA DE POTENCIAR LOS SENTIMIENTOS MATERNALES

Un buen día una mujer se despierta y decide dejar de ser una madre cariñosa y abnegada. Es una decisión de gran envergadura, y tendrá que recurrir a su ira y su oscuridad para mantenerse firme en su decisión. Los psicólogos jun-

guianos describen esta alternativa a la figura maternal como «una madre negativa». Las mujeres que caen en esta fantasía piensan que han fallado a sus hijos. Pero el hecho de contemplar la verdad de Hécate puede evitarles el dolor de juzgarse con excesiva dureza. Asimismo evita que los hombres atribuyan sus fracasos a las deficiencias de sus madres. El abstenerse de demostrar su cariño y apoyo, consciente o inconscientemente, con el fin de fomentar la independencia tanto en la madre como en el hijo, forma parte de ser madre.

Las mujeres pueden honrar a Hécate de una manera especial. Cuando el alma de una mujer comienza a florecer, quizá sienta al principio la necesidad de renunciar a la identidad maternal y abnegada que ha experimentado durante muchos años. Quizá se enamore inesperadamente de un hombre oscuro y desarrolle un comportamiento oscuro: sexual, delictivo, o tan sólo un tanto rebelde. Es posible que abandone sus deberes de esposa y madre que según ella la han esclavizado durante mucho tiempo. Quizá se muestre irascible e intolerante.

Recordemos la antigua leyenda de Deméter y Perséfone, en la que la hija, al principio inocente y atraída por la belleza de la naturaleza, se convierte en ama y señora del infierno. Hécate apoya tanto a la madre como a la hija, y según la historia mitológica, en ocasiones se identifica con ambas. Según la leyenda, informa a Deméter que ha oído los gritos de su hija. Posteriormente ofrece su ayuda a Perséfone en el Hades, porque es un lugar que conoce íntimamente.

La joven Perséfone, que antes gozaba con las plantas y las flores de su madre, ahora se hace cargo de la oscura vaciedad del mundo subterráneo, donde nada crece. Por tanto lo que ofrece a sus seguidores es nada: vacío, carencia, ausencia. Esta Perséfone, esta mujer de los campos invisibles y yermos, de la pérdida y la abducción, a veces asume el nombre de Hécate, que según el mito y el drama se convierte en benefactora de Medea, quien asesinó a sus hijos. Aunque la mayoría de madres devotas de Hécate, una mujer atrapada en el complejo de Medea, tan sólo niegan a sus hijos todo el amor y los cuidados que ellas mismas ansían, algunas llegan a abandonar a sus hijos, e incluso llegan a matarlos.

No conviene cuidar de otros y que otros cuiden de nosotros constantemente. Pero algunas personas no pueden remediarlo. Siempre están cuidando a otras personas, y siempre están ansiando que otros cuiden de ellas. Están atrapadas en el amable y abnegado arquetipo madre-hijo. Usted no necesita que cuiden constantemente de usted. No tiene que justificar su existencia cuidando de los demás. En lugar de convertir los cuidados recíprocos en un principio absoluto, piense que la necesidad, la ausencia y la ignorancia pueden tener consecuencias prodigiosas y proporcionan una vida renovada. Todos, hijos, maridos, esposas, estudiantes, pacientes, necesitamos a veces a alguien que no nos preste ningún servicio. Es necesario que usted sienta su propia esencia, quién es cuando no es reconocido y no cuenta con el apoyo de otra persona. Esta zona oscura y desconocida de su identidad es un ingrediente importante de su realidad, y cuando asimile esta lección quizá piense que se halla en una noche oscura. Hécate es el espíritu de esa noche oscura en la que usted descubrirá lo más profundo de su ser.

Para muchas mujeres, el pasar de ser la madre generosa a una persona en busca de su esencia constituye un período difícil de transición. Naturalmente, la gente admira la generosidad de la madre abnegada, ¿pero qué tiene de admirable que uno busque su propio yo? Es una iniciativa que más que virtuosa parece narcisista. Los valores oscuros que exploramos en este libro no suelen ser apreciados por la socie-

dad. Cuando uno toma la importante decisión de ir en pos de su esencia, es probable que tenga que hacerlo sin ayuda. Posiblemente tenga que aceptar que será malinterpretado y menospreciado. Ciertamente su familia tendrá que adaptarse a esa situación.

Es frecuente ver en un supermercado o unos grandes almacenes a madres peleando con sus hijos. Por lo general la pelea obedece a los problemas habituales que entraña afrontar las intensas emociones y las sonoras protestas de los niños. Pero a menudo la pelea se intensifica y el niño acaba siendo maltratado. Ésta no es Medea, la madre que honra a Hécate, que era su sacerdotisa, sino quizás un signo de la ausencia de Hécate. Hécate no lastima literalmente a los niños; salva a la madre de una abnegación y generosidad unilateral. Paradójicamente, en última instancia su espíritu protege a los hijos, porque gran parte de esa violencia es fruto de la represión que experimenta la madre oscura. Hécate representa una compleja expresión de la maternidad, en la cual la luz y las sombras ocupan un lugar creativo. Es frecuente ver el espíritu de Hécate en una sutil frialdad y reserva maternal.

Una mujer puede ser una madre fuerte y positiva, entregada a su familia, cuando de pronto algo cambia en su interior. Ya no se siente satisfecha con esa identidad y no sabe cómo propiciar un cambio profundo en su vida. Es posible que durante un tiempo se sienta indecisa, dudando entre seguir siendo la madre abnegada o convertirse en otra persona distinta. La analista junguiana Patricia Berry describe esta difícil fase, utilizando el mito Deméter/Perséfone que hemos comentado: «El mundo superior deviene el ámbito de Deméter, compuesto por la vida concreta y cotidiana, despojado de los valores espirituales, del sentido de lo esencial y de la oscuridad (y debajo de la oscuridad) que conlleva su hija Perséfone, ama y señora del mundo subterráneo».[25]

Por más que las madres pueden preservar un sentido de lo lúdico y la belleza en su papel, al cabo de un tiempo se sienten insatisfechas. Para utilizar las imágenes de Berry, esa parte, su Perséfone, se convierte ahora en el mundo subterráneo, separada de ella e inaccesible. A partir de ahora tiene que identificarse más con su yo juvenil y transformado, que es muy distinto. Se siente atraída por las profundidades, donde descubre una vida más amplia y más seria. Muchas madres deciden de improviso ampliar su educación, vivir más experiencias y tener amistad con mujeres que no se identifiquen con la madre generosa y abnegada. Tratan de conferir a su vida una dimensión más seria y ponderada. Sus maridos y sus padres quizá malinterpreten esta novedad como egoísmo, simplemente porque la otra persona capaz de sacrificarse comienza a desaparecer. La madre generosa se reúne con su hija, que pertenece al mundo subterráneo. A medida que evoluciona en ese sentido, la madre siente que su antiguo y generoso yo era excesivo. Comprende que ser una madre significa al mismo tiempo dar y no dar, ser al mismo tiempo altruista y preocupada por vivir ella misma una existencia que tenga significado.

Para muchas madres esta crisis constituye una noche oscura demoledora. El sentido de identidad de una mujer, su significado, están en juego. En ocasiones puede sentir la necesidad de transformarse en una persona más completa, pero se resiste. Es posible que en esos momentos su anterior y sufrido yo regrese con toda su fuerza. Quizá se diga, o cuando menos piense, que los tiempos en que se comportaba como una madre generosa y abnegada han concluido, pero regresa a ellos con una mayor inconsciencia y fervor. Por fin halla el camino que la conduce a lo profundo y oscuro, pero el descenso puede ser complicado.

He referido este ejemplo como el pasaje de una mujer, pero también puede producirse en la vida de un hombre,

puesto que el arquetipo de la madre y el hijo forma también parte de la experiencia de un hombre. Algunos hombres están definidos por este mito y experimentan una transformación similar, en la que los sentimientos maternos son inicialmente muy intensos, y luego hallan hondura y madurez. El hombre se ocupa entonces de su propia vida, del niño que lleva dentro, por así decir, y deja de ocuparse excesivamente de los demás, en los que tiende a ver a una criatura desvalida.

Yo he experimentado este esquema principalmente en mi madurez. Me convertí en padre a los cincuenta y un años. Observo rasgos de mi madre y mi padre en mí, y, al igual que mi madre, el sufrimiento de un niño me afecta profundamente. En cierta ocasión, cuando me hallaba en Nueva York por asuntos de negocios, concerté una cita por teléfono para ir a ver al presidente del comité norteamericano de la UNICEF. Confiaba poder hacer algo por esa organización, puesto que no podía hacer una aportación monetaria importante. De esa reunión no salió nada positivo, pero representó para mí un esfuerzo por expresar eficazmente mis sentimientos maternales. En otra ocasión me incorporé a un programa promovido por el embajador estadounidense Andrew Young destinado a recaudar fondos para ayudar a los niños víctimas de la guerra. El hecho de participar en ese proyecto significó mucho para mí, aunque mi aportación fue modesta. Por más que trato de intensificar ese esquema emocional madre-hijo y otorgarle una mayor realidad, tengo la sensación de no haber avanzado mucho.

Como psicoterapeuta encuentro complicado para mí pronunciarme a favor de la madre perteneciente al mundo subterráneo. La gente da por hecho que los psicoterapeutas nos mostraremos amables y comprensivos, a la par que interesados en la evolución personal de nuestros clientes. Pero para representar fielmente a la madre del mundo subterráneo, es necesario respetar el vacío y la pérdida. La madre natural se convierte en la reina del mundo subterráneo. Paga un precio por adquirir profundidad: específicamente, pierde algunas de sus actitudes maternales más evidentes y adquiere una mayor complejidad. Se entrega a los demás en la misma medida que a la búsqueda de significado e identidad.

Los hombres y las mujeres de carrera poseen también su propia noche oscura. Algunos dedican sus días y horas a ganarse el sustento, para satisfacer las necesidades de su familia. A veces comprueban también que eso no basta para dar sentido a sus vidas. También tienen que descubrir una dimensión más profunda, su propio mundo subterráneo. Lamentablemente, algunos caen en el alcoholismo, en aventuras extraconyugales o en la adicción al trabajo, un mundo subterráneo demasiado literal y concreto. En lugar de completar el mito buscando en primer lugar el vacío y luego un propósito en sí mismos, caen en varios estados sintomáticos que trastocan sus vidas. En última instancia deben descender, como Perséfone, para hallar un sistema más profundo y complejo de mantener a su familia, un sistema que dé cabida a sus propias necesidades y las de los demás, o les permita ayudar a sus hijos a valerse por sí mismos.

LA ESPIRITUALIDAD PROFUNDA Y OSCURA

Hécate es una diosa lunar, una bruja y una arpía. Aterroriza y hace sufrir. Se siente a gusto en la oscuridad y el vacío. No es agradable descubrir su lugar y su necesidad. Pero lo que nos ofrece es nada menos que la esfera profunda y espiritual del alma, la esencia invisible, inmutable. Es la maestra que nos enseña las profundidades invisibles, y sus deberes de acuerdo con ese papel son muy distintos de los deberes co-

rrientes de una madre o un padre entregados a sus hijos. La misión de Hécate consiste en desbrozar el camino de acceso a nuestras profundidades, y estimularnos para que nos renovemos continuamente en el vacío de nuestro ser.

Dicho de otro modo, la noche oscura posee una insólita función de guía en la vida del alma. Berry sostiene que cuando llegamos al ámbito oscuro del mundo subterráneo —que yo denomino Hécate— «uno es, por así decir, más profundo que sus emociones. Está por debajo de la depresión, la melancolía, debido a haber descendido al punto en el que deja de existir». A veces uno siente de inmediato que ha pasado más allá o debajo de la emoción que ha experimentado durante largo tiempo, para concentrarse en la cuestión del significado. ¿Qué indica su experiencia? ¿Cómo puede uno verse ahora de forma distinta?

Los psicoterapeutas buscamos signos de ese descenso. Al principio escuchamos numerosas lamentaciones sobre la pérdida de significado y el temor de sentirse desconectado de la vida. Pero luego observamos fases en ese descenso. El temor se convierte en un vacío. No hay nada de qué hablar, nada que comprender. El silencio se hace más familiar. Incluso los sueños pierden su vivacidad. Comprobamos que existe un lugar más profundo que la depresión.

Conviene distinguir entre sentirse deprimido y el sentido de vacío existencial. Aquí uno se halla más allá de toda emoción. Siente su realidad y la esencia de su persona. El vacío que siente puede no ser suyo, ni siquiera personal. Puede ser el vacío de la vida. Quizá se halle en el borde de su atmósfera, contemplando el espacio vacío de su mundo desconocido, como si se hallara en una estación de tren contemplando el universo. Esta religiosidad absoluta, profunda y extremadamente personal, es un don de Hécate, el espíritu nocturno, un don de su propia noche oscura.

BARDO: PREPARACIÓN PARA UNA NUEVA VIDA

La noche oscura del alma puede poseer una cualidad *bardo*, el estado citado en el *Tibetan Book of the Dead* [*El libro tibetano de los muertos*] que representa un período fronterizo entre la vida anterior y el renacer. Una de las muchas instrucciones que contiene el libro para que uno se prepare para una nueva vida es esta: «Medita detenidamente sobre tu espíritu guía especial, como si fuera una visión sin una sustancia inherente, una fantasía. Esto se denomina un cuerpo puramente ilusorio. Luego deja que ese espíritu desaparezca, desde sus bordes hacia dentro, y descansa un rato sumido en el inconcebible estado de vacuidad luminosa, que es la nada» (*Tibetan*, 80).[26]

Se trata de una instrucción muy extraña, pero a la luz de nuestro comentario sobre el vacío de una noche oscura, tiene sentido. Añade la interesante idea de una «vacuidad luminosa», que es como imagino al espíritu de Hécate, semejante al resplandor de la luna. Uno llega al punto en que su tristeza o sensación de pérdida ya no le domina. No poseen la realidad que poseían. Uno ha descendido por fin a las profundidades. Se encuentra por debajo de la emoción que le ha trastornado durante mucho tiempo. La situación no ha mejorado, pero uno experimenta un estado de ánimo distinto. Quizá se halla donde la noche oscura ha tratado de conducirle. Ahora se siente casi dispuesto a emprender una nueva vida, que es el propósito del *bardo*. Lentamente, en su interior empieza a resplandecer una luz distinta. Es posible que esto preocupe al principio a sus amigos; no se trata de algo sentimental, ni del todo racional, y no siempre resulta estimulante.

Es fácil hablar sobre renovación y cambio, pero las transformaciones profundas en el estado de nuestra alma

no ocurren con facilidad. Son siempre misteriosas y se producen al margen de nuestros esfuerzos. La noche oscura merma esos esfuerzos y nos prepara para el cambio esencial. Por esto las iniciaciones religiosas son tan potentes desde el punto de vista emocional y contienen imágenes y ritos tan poderosos: alcanzan las mismas estructuras de nuestra existencia, la visión que tenemos de nosotros mismos y de nuestro mundo.

Como hemos visto en otro contexto, en algunas comunidades primitivas, al joven que iba a iniciarse le cubrían los ojos con una pasta para simbolizar la oscuridad previa al nacimiento. En algunos casos estaba desnudo, como un bebé o un embrión. Le conducían al bosque con los ojos vendados y le dejaban allí, perdido y desorientado. Todas estas situaciones imitan al niño que está a punto de nacer, porque los seres humanos penetramos constantemente en nuevos mundos de significado.

Cuando uno pierde a un ser querido y los amigos tratan de consolarlo en su dolor, uno sabe, pero ellos no, que lo que experimenta está más allá del dolor. Siente en su cuerpo y en la intensidad de su emoción una profunda ruptura con el mundo que conocía, un vacío irrevocable que no sólo debe sentir sino asimilar para poder seguir adelante. Una auténtica noche oscura del alma le invade en esta encrucijada, este estado *bardo*, en el que uno tiene la oportunidad, adquirida no sin esfuerzo, de vivir en un mundo distinto.

LA CONCIENCIA LUNAR

La inteligencia oscura del mundo subterráneo que trato de describir es profunda, pero comienza de forma menos dramática. Un hombre acude a mi consulta y dice: «Quiero someterme a un tratamiento psicoterapéutico con usted porque sé que usted tendrá en cuenta mi espiritualidad». Durante los primeros minutos de conversación me doy cuenta de que pretende controlar lo que hagamos y digamos, por más que sus palabras expresan el deseo de ponerse en mis manos. No es infrecuente que las palabras contradigan el mensaje que uno transmite de otra forma. «Parece sentirse un tanto incómodo», digo.

«No tengo muy claro qué debo hacer aquí», responde el hombre, otro comentario que escucho a menudo. Me pregunto de dónde sacan la idea de que tienen que hacer algo determinado. Yo me muestro receptivo, dispuesto a permitir que ocurra prácticamente cualquier cosa. Fuera de un acto violento, me considero capaz de afrontar cualquier situación.

Se me ocurre que ese hombre no continuará su tratamiento conmigo el tiempo suficiente para superar su ansiedad. Y no me equivoco. Durante la próxima sesión el hombre me dice que esto no es lo que él esperaba. Venía en busca de una guía espiritual, y cree que esto no le resuelve nada. Tengo la sensación de no haber vislumbrado su alma, de no haber percibido su noche oscura salvo a través de su resistencia a dejarse llevar por ella. Siento su profunda decepción. Me gustaría poder acompañar a ese buen hombre mientras explora su alma. Me pregunto si habré cometido algún error, pero no me culpo por el fracaso. Procuro aceptar el triste fin de nuestra relación con la misma ecuanimidad que si pensara que podría ayudarle a resolver su problema. La puerta de mi consulta sigue abierta para él, si algún día decide venir de nuevo a verme. Nuestra relación no ha llegado a su lógica conclusión, porque las conclusiones en la vida se asemejan a las cadencias en la música, conclusiones que dan paso a nuevos comienzos.

Mi estilo es lunar. Me gusta sentarme en la oscuridad y escuchar los sonidos de la noche. No pretendo ser un héroe solar que pelea contra monstruos y consigue logros espectaculares. Ni siquiera deseo convencerle a usted de que mi estilo es el idóneo. No creo que lo sea. Dudo mucho que alguien quiera adoptar mi estilo. Pero pienso que tiene cierto valor, y puede ofrecerle una alternativa para afrontar sus noches oscuras.

Durante años he estudiado las escuelas antiguas y profundas de la magia. Del joven e inteligente Pico della Mirandola, conocido por su *Oración sobre la dignidad del ser humano*, he aprendido que el primer principio de la magia consiste en sentir una afinidad con la naturaleza. El mago no trata de dominar la naturaleza, sino de permanecer en sintonía con ella. Resolver los problemas del alma a través de la magia en lugar del heroísmo requiere permanecer en profunda sintonía con todo lo que ocurre.

En cierta ocasión vino a verme una pareja para someterse a un tratamiento psicoterapéutico, que no cesó de discutir ferozmente durante las sesiones. Yo no traté de calmarlos, aunque hubiera preferido que se comportaran con más moderación. Otros clientes me han preguntado: ¿puedo dormirme? ¿Puedo tumbarme en el suelo? ¿Puedo cantar una canción? ¿Puedo tocar el piano? ¿Puedo meterme en su armario ropero? ¿Puedo ocultarme detrás de los muebles? Yo aceptaba todas estas propuestas y muchas otras. No trataba de hacerme el listo e interpretar exhaustivamente sus actos. No los celebraba ni los criticaba. Simplemente pienso que un mago debe moverse en sintonía con la naturaleza al igual que un árbol se inclina bajo un fuerte vendaval.

Deseo penetrar en la oscuridad porque ahí es donde reside el alma. Me complace cuando un cliente me relata un

sueño, pero no lo interpreto hasta sus últimos detalles ni busco en él una explicación de lo que ocurre en la vida. Dejo que el sueño evoque la oscuridad. Existe cierta luz en los sueños, pero es la luz de la luna. El sueño emite un resplandor, pero rara vez una luz intensa.

Usted puede aportar una conciencia lunar a sus noches oscuras. Puede buscar indicios de significado y algunas percepciones. Si se deja llevar hacia lo más profundo de esa oscuridad, al cabo del tiempo desarrollará una inteligencia lunar. Quizás aprenda a ser paciente en la oscuridad y a ver cosas no visibles para los ojos heroicos. Quizá se convierta en una persona menos perfeccionista e intolerante. Quizá descubra incluso la forma de reaccionar de forma mágica en lugar de racional.

Quizás adquiera asimismo una mayor habilidad para manejar sus recuerdos. El estilo lunar aconseja mantener los recuerdos más significativos en la oscuridad. Concédales el reposo que necesitan. Pero concédales también su tiempo y atención, porque a menudo constituyen la clave que le permitirá descifrar su presente situación.

De un tiempo a esta parte se agolpan en mi memoria cierto grupo de recuerdos. Recuerdo la situación hace veintidós años cuando me negaron la posibilidad de ser un profesor numerario en la universidad donde daba clase. Incluso ahora siento la tristeza de haber perdido la oportunidad de llevar a cabo un trabajo que amaba. Pienso en los colegas que consideraba amigos míos y me pregunto por qué votaron en mi contra. Me pregunto si pensaban que yo era un mal maestro. Si les molestaba que mantuviera un trato estrecho con mis alumnos. O si no estaban de acuerdo con algunas de mis creencias religiosas.

Supongo que podría hacer ciertas indagaciones para obtener respuestas, pero no quiero hacerlo. Conservo los

recuerdos y dejo que mi desencanto me reconcoma. A medida que reflexiono sobre ellos, averiguo más cosas sobre mí mismo, y observo ciertas conexiones entre esos recuerdos y mi situación actual. Acabo de llevarme otro chasco. Los de la editorial con la que he deseado trabajar toda mi vida me han comunicado que mi trabajo ya no les interesa. Han forzado una separación. Han vuelto a rechazarme. Las pérdidas se acumulan.

Un clarividente y astrólogo me dijo hace un año que sufriría pérdidas. Contemplo cómo se desmoronan algunas cosas. Procuro mantener cierta perspectiva sobre lo que ocurre, pero eso no minimiza mi ansiedad y otras emociones. Tengo la sensación de estar sumido en la oscuridad, pero trato de vivir conforme a mi filosofía de conservar la calma, sin buscar soluciones ni tratar de descifrar el problema, dejando que cada nuevo acontecimiento me afecte.

Consulto periódicamente mis manoseadas cartas de Tarot, y escucho las cintas de clarividentes. Rezo, medito y llevo a cabo viejas prácticas supersticiosas que aprendí de mi familia. Confío en que la situación se resuelva, pero no tengo ninguna certeza. Después de diez años de que brille el sol, la noche ha caído de nuevo. Es el momento ideal para escribir este libro, que constituye una grata magia. Espero que las palabras que broten de mí me ayuden a comprender y a sanar.

Cada mañana toco un rato el piano. Últimamente toco piezas sombrías. Improviso mis emociones sobre el teclado. También leo algunos poemas sobre la oscuridad. El que más me atrae es un poema de la colección de Seamus Heaney que lleva el oportuno título de *Puerta de acceso a la oscuridad*. El poema se llama «La forja», y me hace pensar en la alquimia y en Hefesto, el gran herrero de los dioses griegos.

Ambos llevaron la idea de forjar metal a la esfera de la creación del alma. Citaré todo el poema para captar la totalidad de la imagen, pues expresa perfectamente lo que suele ocurrir durante los momentos de desencanto.

Sólo conozco una puerta de acceso a la oscuridad.
Afuera, viejos ejes y argollas de hierro que se oxidan;
dentro, el ruido sordo del martillo sobre el yunque,
el imprevisible abanico de chispas
o el silbido cuando otra herradura se endurece
en el agua.
El yunque debe de estar en el centro,
dotado de un cuerno como un unicornio,
con un extremo cuadrado,
inamovible: un altar ante el cual el herrero
se esfuerza en dar forma y producir música.
A veces asoma la cabeza por la puerta,
luciendo un mandil de cuero y el pelo cayéndole
sobre la nariz,
y recuerda el estrépito de los cascos de los caballos
y el tráfico que circula en hileras;
luego gruñe, entra y cierra rápidamente de un portazo
para seguir batiendo el hierro y utilizar el fuelle.

En el oscuro espacio interior de la forja, la vida se calienta hasta alcanzar el rojo vivo, y es batida para introducirla en el alma. El yunque es el altar, porque el trabajo agotador que se lleva a cabo en ese lugar es espiritual, una alquimia a través de la cual se moldean las materias primas de la vida. El unicornio es un animal espiritual, una mezcla de lo superior y lo inferior, al igual que la forja es un lugar oscuro donde un esforzado herrero lleva a cabo su sucio trabajo, con el pelo cayéndole sobre la nariz, rezongando.

Es una imagen muy sensual y espiritual que se desarrolla en la oscuridad, donde la única luz proviene de las chispas y el fuego.

Esta es la magia y la creatividad del lugar oscuro. Aquí la alquimia de los elementos puede transformar la materia prima de una vida en algo útil y bello. El sonido del martillo y el yunque es música, y el yunque de hierro es un altar y un instrumento musical. Es un trabajo duro y rudimentario, pero rebosante de belleza.

Algunas cosas es preferible hacerlas en la oscuridad, como transformar la materia prima en instrumentos y obras de arte. En nuestra alma hay un herrero que transforma nuestros éxitos y fracasos de la vida cotidiana en formas eternas que nos convierten en quienes somos. Este lugar presidido por el calor y los martillazos no es extraordinario, sino un escenario vulgar y corriente donde se desarrolla un trabajo duro. Considere su noche oscura como un lugar semejante a la forja, y procure mantenerlo debidamente surtido, con el fuego encendido y en penumbra. Su misión consiste en montar el escenario y dejar que el herrero divino lleve a cabo su labor.

Este trabajo nocturno guarda una estrecha relación con la magia de Hécate. Ambos, el trabajo duro y el hechizo, concuerdan con la noche oscura. Según la fábula mitológica, Hécate y Hefesto, el herrero divino, eran amantes y tenían un hijo que también era herrero. Este mito nos indica que la profunda oscuridad emocional y la forja del alma, Hécate y Hefesto, están conectados y se solapan. Usted tiene mucho que hacer durante su noche oscura, que está llena de misterios. Su misión consiste en no interferir en el trabajo que se lleva a cabo en ella introduciendo sus prejuicios cotidianos. Deje que la noche transcurra tranquilamente. Ésta posee sus propios espíritus, instrumentos y esforzados

obreros. Puede hacer más por usted que todo el trabajo que usted realice en una jornada.

Una noche oscura puede endurecerle y reforzarle, ayudándole a convertirse en una presencia real en su mundo. Al principio la mayoría de nosotros somos pusilánimes por lo que se refiere a la esfera del alma. Debemos potenciar y reforzar nuestro actual criterio y estilo. Observe que las personas que empleo como modelos en este libro sufrieron a causa de su suerte, pero tuvieron el valor de vivir su vida con plenitud. Los definía su afán de ser ellas mismas y transformar su suerte en algo positivo. El don más precioso que puede ofrecerle su noche oscura es la tensión y el peso de su alma, su presencia como una persona de auténtico carácter.

5



Las ironías de la vida

Durante una noche oscura del alma, conviene mantener la imaginación bien abierta, activa y receptiva por igual. Pero vivimos en un mundo fascinado por estudios repletos de cifras y gráficos, de máquinas llenas de luces parpadeantes que emiten un constante zumbido. Pretendemos reducir buena parte de la vida a un lenguaje de datos técnicos, y nos complace hablar sobre genes y ADN. En este ambiente, la imaginación, el ingenio y el sentido del humor parecen absurdos y superfluos. El problema es especialmente grave en Estados Unidos, donde damos más credibilidad a los resultados de una encuesta que a una buena idea. Muchos consideran que la espiritualidad debe ser austera, de modo que se avergüenzan de un agudo sentido del humor, del ingenio y de las ideas revolucionarias, que consideran irreverentes. Este escenario está impregnado de un letargo intelectual, favorecido por medios de comunicación pasivos, como la televisión, el cine y las revistas, que ofrecen escaso acicate intelectual.

Al hablar de ingenio me refiero a la capacidad de ofrecer una respuesta original a los acontecimientos, o de ver cierto sentido del humor en lugar de tragedias en todas partes. El ingenio nos permite tener una visión más amplia de

cuestiones que puedan parecernos personales e insignificantes. En mi consulta, trato siempre de agregar un toque de humor y una chispa intelectual a las pantanosos y sombríos problemas cotidianos. Incluso en la oscuridad uno debe permanecer despierto y vigilante.

Las personas suelen sentir una sola emoción en un momento determinado, en lugar de apreciar la complejidad emocional de las situaciones en que se hallan. Pero uno puede poseer un «ingenio emocional», ver más allá de los sentimientos obvios y apreciar las paradojas y ambigüedades que nos rodean. Sobre esta importante cualidad he aprendido más del budismo zen y el sufismo que de los textos de psicología, que en muchos casos ofrecen una información farragosa. La filosofía zen y el sufismo utilizan el sentido del humor y el ingenio intelectual para expresar complejos misterios.

Las personas que considero mis maestros y guías son capaces de reírse de las situaciones humanas y de sí mismos. Ven la ironía en los asuntos más serios. Su risa fomenta su compasión e impide que se centren de forma narcisista en sí mismos. La tragedia propende a la autocompasión, mientras que una visión más sutil y compleja evita que nos centremos obsesivamente en nosotros mismos.

En algunas noches oscuras, la tristeza y la desesperación provienen de una exagerada seriedad. Uno corre el riesgo de dejarse arrastrar por la emoción en lugar de utilizar su ingenio para analizar lo que le ocurre. La mayoría de personas que cito en este libro por haber afrontado eficazmente sus noches oscuras han sido capaces de preservar su sentido del humor y su ingenio incluso en circunstancias adversas.

Los peores enemigos de la ironía, que no es otra cosa que la capacidad de asumir múltiples puntos de vista emocionales e intelectuales, son los moralistas. Creen saber distinguir entre el bien y el mal, dicen a los demás cómo deben vivir y se consideran un dechado de virtudes. Los siguientes son los literalistas, que se afanan en interpretar cada pensamiento y creencia como un hecho. Son incapaces de apreciar las paradojas de las creencias y necesitan sentir que se hallan en posesión de la verdad. La ironía sirve para eliminar tanto el sentimentalismo superficial como el moralismo intransigente.

En muchos segmentos de nuestra cultura, el hecho de llevar una prolífera vida intelectual se considera «raro». Lo «guay» es no saber una palabra sobre historia y no pensar. A menudo el significado de la vida se reduce a dejarse arrastrar por la cultura popular. No es preciso seguir un curso de psicoanálisis para observar una profunda angustia detrás de esta postura de ignorancia. Si uno tuviera ideas y se tomara a sí mismo en serio, tendría que estar constantemente despierto, educándose e implicándose en su comunidad. Es más cómodo ocultarse detrás de una fachada de ignorancia. En eso consiste esta actitud de «pasar de todo», vivir dormido sin sentir el deseo y la necesidad de implicarse.

Los medios colaboran en esta narcosis cultural «empobreciendo intelectualmente» el discurso sobre los acontecimientos internacionales y prometiendo un estilo de vida pasivo. Hoy en día apelan al denominador común más bajo en materia de educación y curiosidad intelectual. Conozco a productores de televisión y a directores de cadenas televisivas que creen que uno tiene que ser un imbécil para entretener al público. Están convencidos de que la gente quiere que le ofrezcan distracciones vacuas que no les hagan pensar en lugar de programas intelectualmente estimulantes.

Una de las debilidades más llamativas de la televisión es su falta de ingenio. Por lo general tenemos que acudir al cine

independiente y a la literatura de autor para hallar alternativas brillantes e imaginativas a las novelas adocenadas y los espectáculos triviales. Pero el sentimentalismo y el antiintelectualismo inherente a la televisión educa, o «deseduca» cada día a millones de personas.

El resultado de esta cultura carente de ingenio es una interminable noche oscura de sueño. Nuestra situación se asemeja al cuento de hadas *La bella durmiente*, en el que los personajes del castillo han sido encantados y no pueden despertar hasta que aparezca la persona indicada y se atreva a luchar contra las frondosas y espinosas zarzas. Nuestra alma, junto con nuestra vida, está adormecida. Nadie quiere enfrentarse a las zarzas que se interponen entre nosotros y nuestro sueño cultural. La bella durmiente permanece inconsciente durante cien años, una cifra simbólica que indica un profundo estupor mental en la sociedad y su población.

IRONÍA: DESPIERTA Y CÍNICA

Algunas personas se quejan de la ironía, confundiéndola tal vez con el cinismo. Piensan que un exceso de ironía hace que uno se muestre distante e insincero. Pero yo me refiero a una ironía delicada. Lo que critico es la incapacidad de abordar la condición humana desde un punto de vista divertido. Yo prefiero un sentido del humor y un ingenio sutil, como el que encuentro en ciertos cómicos, en las obras de Samuel Beckett y en las historias narradas por los maestros zen y sufí. Con todo, el humor de brocha gorda y zafio también tiene su razón de ser.

El sentido del humor depresivo de Beckett impregna su obra y su vida. Cuando le pidieron que escribiera el texto

de una ópera, escribió una sola línea: «Esta noche no me apetece cantar». En cierta ocasión confió a un amigo: «Cuando uno escribe se producen dos momentos importantes, al comienzo y cuando arroja lo que ha escrito a la papelera.»[27] Beckett habría sido un excelente maestro zen, o quizá lo era.

La naturaleza de la espiritualidad, que cultiva una perspectiva más humana de las cosas, es esencialmente divertida e irónica. Ofrece un punto de vista distinto, que por lo general contrasta con la sabiduría convencional, por lo que la ironía forma parte esencial de ella. Las enseñanzas de Jesús, por ejemplo, contienen una gran dosis de ironía, al igual que buena parte de los postulados y relatos de las religiones. La gente preguntó a Jesús quién era el más grande en el reino de los cielos. Jesús indicó a un niño que se acercara y dijo que a menos que uno fuera como un niño, no podía entrar en el reino de los cielos. No deja de ser una enseñanza irónica. Hoy en día millones de personas tratan de aprender las técnicas de la meditación y a profundizar en lo espiritual, mientras que Jesús dice que hay que ser como un niño.

Para ser religioso es preciso cultivar la ironía, porque nos permite tener una perspectiva más amplia. El *Tao Te Ching* dice: «El que habla no sabe; el que sabe no habla». Esta enseñanza también es irónica, puesto que se supone que todos los predicadores y maestros saben lo que dicen. Cada vez que pronuncio esta frase, cosa que hago a menudo en mis conferencias, me contradigo.

He indicado que una forma de superar una noche oscura es oscurecerse uno mismo. Ahora debo añadir: un buen sistema de oscurecerse uno mismo es tratar de apreciar las ironías que le rodean. Uno puede desarrollar un sentido del humor inteligente que le permita contemplar a través de lo

superficial su mundo y su falsa virtud. Uno se convierte en un cínico —eso sería ir demasiado lejos— pero pierde su inocencia. Observa cosas que a menudo son lo contrario de lo que aparentan, y utiliza su ingenio para no dejarse engañar por interpretaciones ingenuas y unidimensionales de la experiencia.

LO TRÁGICO Y LO CÓMICO

Un buen camino para rehuir el ego «trágico» es cultivar un sentido de lo irónico y lo cómico. Es posible que llegue usted a comprender que para ser feliz tiene que aceptar profunda y honestamente la tristeza que le espera en cada recodo del camino. Cada decisión destinada a alcanzar la felicidad le causará problemas, y sus ocasionales y valerosas incursiones en la oscuridad le depararán un atisbo del cielo. Los extremos opuestos se entretejen, como un millar de yins y yangs que se entrecruzan.

Muchos teólogos y personas religiosas evitan la ironía y tratan de exponer sus posturas de forma unidimensional, eliminando todo misterio y por tanto una auténtica religión. En muchos casos son personas profundamente irreligiosas porque utilizan el lenguaje de Dios para reforzar sus propias ideas humanas y unidimensionales. Al igual que los moralistas, hablan desde la ansiedad y por tanto son incapaces de cultivar el necesario sentido del humor. El sentido del humor es signo de que uno acepta los caminos inescrutables de Dios y la naturaleza.

Esta ingeniosa, sutil y paradójica percepción de la naturaleza tragicómica de nuestras situaciones ordinarias constituye la base de cualquier intento de afrontar la noche oscura del alma. San Juan de la Cruz, como muchos místicos,

aprecia la ironía y escribe con un sutil sentido del humor. Si lee usted cualquier pasaje de sus obras observará de inmediato la ironía con que ensalza la oscuridad. Critica la costumbre de la gente de ensalzar la luz. Uno de sus poemas comienza así:

Ay noche oscura, mi guía,
Más deseable que el amanecer.

Brian Keenan, el escritor irlandés que fue hecho rehén en Beirut, se muestra profundamente irónico al referirse a sus captores. Éstos ejercían un absoluto control físico sobre él, privándole de las necesidades humanas más elementales y azotándole sistemáticamente. Pero Keenan nunca les dio una ventaja moral. Al comentar la brutalidad de sus carceleros, escribe: «Cuanto más me azotaban más fuerte me hacía, para encajar la violencia que descargaban sobre mí y resistir sin dejar que me humillaran. Al resistirme yo les humillaba a ellos». Sobre su amigo y compañero de cautiverio dice: «John McCarthy pasó de sentirse aterrorizado a ser un hombre que no temía nada y estaba totalmente comprometido con la vida». El paso del temor a la vitalidad es el paso del derrumbe a una situación desde la que uno obtiene una perspectiva distinta y positiva.[28]

Estos hombres valerosos nos enseñan a afrontar la opresión y la ignorancia. Uno no consigue siempre derrotar a sus perseguidores con sus propias armas, pero puede derrotarles moralmente. Uno puede convertirse en una víctima impotente, desvalida. Pero también puede hacer que cambien las tornas, que cada pequeño aspecto de su noche oscura adquiera ironía. Puede transformar la humillación en coraje, el temor en amor por la vida que le resta.

LA EVITACIÓN CREATIVA

La impresionante historia de Brian Keenan nos enseña a no dejarnos contagiar por nuestro enemigo... Keenan utilizó constantemente su inteligencia para evitar convertirse en quien sus captores pretendían que fuera. Lo mismo cabe decir de las noches oscuras. Siempre estamos tentados a interpretar la situación al pie de la letra y de forma unidimensional, convirtiéndonos en una mera víctima. La pérdida de poder a través de una victimización superficial requiere una respuesta ingeniosa e irónica. Uno puede negarse a hacerse la víctima, por duros que sean los métodos coercitivos que le impongan.

Un problema en este tipo de situaciones violentas es la tendencia del oprimido o el que sufre a considerarse una víctima. No digo que las víctimas sean responsables de la situación, pero no deben aceptar la opresión sin resistirse. Uno puede negarse a asumir ese papel y buscar en sí mismo la fuerza, por íntima e interna que sea, de evitar caer en el victimismo. El problema de asumir el papel de víctima es que uno confiere a otros el papel de agresor. La vida está llena de estos dramas y personajes, que en gran medida se comportan de modo inconsciente. Los captores de Brian Keenan se esforzaron en desempeñar el papel de carcelero y opresor, pero durante su cautiverio Keenan logró alterar el equilibrio, y mediante sus trucos y engaños les impidió llevar a cabo sus propósitos sin mayores problemas.

Las personas pretenden dominarte y decirte lo que debes hacer incluso en las situaciones más corrientes, una actitud que a menudo es totalmente inconsciente. Yo me tropiezo con ese esquema como conferenciante. Me piden educadamente que llegue a la sala con una hora de antelación. A estas alturas sé que esta petición es para complacer al anfitrión. Quiere estar seguro de que me presentaré. Pero yo le digo: «No, llegaré diez minutos antes de la hora prevista». El anfitrión me pide entonces que compruebe si el atril está bien colocado y que haga una prueba de sonido. «No, confío en que todo funcione perfectamente», respondo. He comprobado que esas pruebas son una pérdida de tiempo que no conducen a nada, pues prefiero disponer de tiempo para hacer otras cosas. Casi siempre, todo sale a pedir de boca, a menos que Míster Magoo cometa alguna trastada de las suyas y me olvide que tengo que pronunciar una conferencia.

Asimismo, como psicoterapeuta creía que era mi deber no dejarme atrapar en la narrativa y el drama en los que mi paciente deseaba colocarme. A veces conseguía zafarme de esa manipulación, por lo general inconsciente, pero otras era muy difícil evitar los esfuerzos del paciente y mi único recurso era negarme en redondo a participar en el juego.

Desarrollé una habilidad al estilo de Houdini de escaparme de las camisas de fuerza que mis bienintencionados clientes me tenían preparadas. No siempre lo conseguía, pero al cabo de los años aprendí lo importante que era no aliarme con los poderes profundos y daimoníacos que se habían apoderado de mi paciente y deseaban atraparme a mí también. Una de las principales ironías que caracterizaba mi carrera era la noción de que la única forma en que podía ayudar a alguien a sanar era evitando la intención de sanarle. No hacía hincapié en el hecho de utilizar métodos poco convencionales, sino que evitaba presentarme como sanador. Comprobé que la psicoterapia estaba plagada de trampas mediante las cuales las personas utilizaban la fuerza de su imaginación para desmontar todo lo que tratábamos de conseguir.

Un claro ejemplo de estas trampas es el amor y el sexo. Muchas mujeres se me insinuaban y en ocasiones me resultaba difícil eludir conversaciones destinadas a seducirme. Yo sabía que no era inmune a esos métodos de persuasión, de modo que procuraba mantenerme en una narrativa distinta. En ocasiones esto propiciaba conversaciones de lo más pintorescas: una persona hablando desde una historia y la otra desde una perspectiva distinta. Parecía como si el Rey Lear estuviera hablando con Blancanieves.

Al margen de la naturaleza de su noche oscura, conviene que tenga en cuenta el principio básico de no reaccionar a ella con ingenuidad. El mero hecho de hacerse la víctima significa sucumbir al miedo y cometer todos los errores asociados con una perspectiva literal. Es preciso aportar ingenio a la situación, replantearse lo que ocurre y cómo se siente. No debe interpretar las emociones al pie de la letra. La agudeza de su imaginación puede influir en cómo se siente. Siempre puede indagar en el origen de sus temores y angustias. Puede preguntarse qué le inquieta, negándose a aceptar su situación al pie de la letra. La ironía da paso a la complejidad, y la ingenuidad es lo que suele causarnos problemas.

He tratado a hombres y mujeres que se sentían profundamente trastornados y a la vez eran capaces de ver cierta ironía en su situación. Quizá las personas que se sienten trastornadas sean capaces de pensar de forma más creativa que otras atrapadas ingenuamente en los esquemas de pensamiento de sus familias y su cultura. Una persona que amenaza con suicidarse, por ejemplo, confía en seducirte para que asumas el papel de salvador. Siempre he procurado rechazar ese tipo de manipulaciones. Por supuesto, uno tiene que reaccionar de alguna forma. Tiene que asumir un determinado papel, y sin duda está influido por factores inconscientes. Con todo, la imaginación siempre nos permite hallar otra

opción, un punto de vista que evita que nos dejemos arrastrar por las esperanzas inconscientes de la otra persona.

A veces nuestras pequeñas victorias son simbólicas. Keenan cuenta un episodio ocurrido en la prisión, referente a la elaboración de una vela con fragmentos de cera y un cordel confeccionado con fibras de ropa. El episodio comienza con el siguiente comentario: «Siempre hay algo dentro de nosotros que se niega a doblegarse». Keenan y su colega estaban obligados a pasar muchas horas al día sumidos en la oscuridad, pero esa vela constituyó un pequeño y simbólico acto de resistencia. Keenan concluye con esta frase: «Sentí que me embargaba, lenta y sosegadamente, una sensación de victoria, y me dije: "No han conseguido derrotarnos. Podemos incluso aniquilar su oscuridad"».

UNA INVERSIÓN CREATIVA DE VALORES

La poetisa Anne Sexton fue una mujer dotada de gran ingenio que conoció el tenebroso mundo subterráneo de las emociones mejor que la mayoría de la gente. No la conocí personalmente, pero sus cartas revelan a una persona a la vez inteligentemente irónica e ingenuamente susceptible. En cierta ocasión escribió a una amiga: «No te preocupes si dicen que estás loca. También lo dijeron de mí, y estaba más cuerda que ellos. YO LO SABÍA. Eso es lo que importa. Tú lo sabes. Loca o cuerda, lo sabes. Conviene saberlo, al margen de cómo lo califiquen». Anne Sexton sabía que sus constantes esfuerzos por vivir su vida sacudida por las emociones tenía su propia validez y significado. Fue leal a ella en muchos aspectos, aunque acabo suicidándose. Al parecer su sentido de la ironía no era lo suficientemente profundo para salvar su vida.

Posteriormente escribió en un tono muy distinto a la misma amiga sobre los demonios que la impulsaban a suicidarse: «Confío en que mi actual psiquiatra me ayude a superar esta situación antes de que sea demasiado tarde». Aquí no hay ironía. No hay un sentido de su propia fuerza. No hay un distanciamiento de su situación. Sexton se ha rendido a unos profesionales, mientras que antes era capaz de ironizar sobre un público supuestamente cuerdo.

Compare este último ruego de Sexton con el constante y pertinaz esfuerzo de Brian Keenan en no doblegarse a sus captores. Sexton no era tan perseverante y quizá no comprendió que para sobrevivir debía esforzarse en no bajar nunca la guardia. Brian Keenan tuvo la ventaja de vivir un cautiverio más literal. La prisión de las fantasías y el tratamiento psicoterapéutico de Sexton no era tan aparente.

No obstante, el comentario irónico de Anne Sexton de que estaba más cuerda que el público que la tomaba por loca constituye un modelo para toda persona que afronta una noche oscura del alma. Uno tiene que construir su propio mundo, en lugar de sucumbir al que le impongan. Es preciso ironizar sobre nuestra supuesta suerte o el peso de la sociedad. Incluso en circunstancias adversas, es preciso mantenerse alerta y no rendirse ante nada ni nadie salvo lo divino. Uno debe ser fiel al misterio que se verifica en su corazón, en lugar de a una idea o un sistema que intenta, aunque de buena fe, despojarle de su poder y apoderarse de él.

Si queremos que la noche oscura sea tan bella y poderosamente fértil como dice san Juan de la Cruz, debemos aferrarnos al singular resplandor que ofrece la oscuridad, tal como hemos visto en el mito de Hécate. Es preciso adoptar un estilo lunar, que esté en sintonía con la oscuridad, en lugar de sucumbir a la rutilante inteligencia del mundo que nos rodea. Pero esto exige que uno se replantee su situación, un cambio radical, sabiendo que lo que parece una derrota en realidad significa sobrevivir.

Una noche oscura del alma no tiene que ser deprimente. Hoy en día tendemos a pensar que toda negatividad emocional es una depresión, hasta el extremo de que a veces creemos estar deprimidos cuando en realidad nos sentimos agobiados por el mundo que nos rodea. Uno puede mostrarse alegre, ponderado y creativo durante una noche oscura. Puede utilizar su poder para imaginar su situación según le convenga. Puede invertir la situación y negarse a sentirse literalmente deprimido. Nada de ello significa que niegue su tragedia o reprima sus sentimientos.

EL INGENIO ESPIRITUAL

El sentido de ironía que describo constituye una actitud espiritual más que una técnica psicológica. Requiere que uno trascienda su situación y una visión de las cosas infinitamente más expansiva de lo que las circunstancias indican. Exige un grado de fuerza e imaginación que sólo puede provenir de un punto de vista espiritual.

Las numerosas historias sufí sobre el *mullah* Nasrudin demuestran la importancia del ingenio. Esta es una de mis favoritas: Nasrudin acude a casa de un profesor de música para que le dé clases de guitarra. «Le cobraré diez dólares por la primera lección, y cinco por las lecciones sucesivas», dice el profesor. «Muy bien», responde Nasrudin. «Empezaré por la segunda lección.»

Uno siempre puede replantearse la situación en la que se encuentra e imaginarla de variadas formas. Si la interpreta al pie de la letra, tal como se presenta, está perdido. Un año participé en un grupo de orientación psicológica formado

por empresarios de gran prestigio. En aquella época yo trabajaba de profesor adjunto y ganaba un sueldo que la mayoría de esos hombres consideraría calderilla. Alguien formuló la siguiente pregunta: «Si de pronto consiguierais cien mil dólares, ¿cómo los invertiríais?» Durante una hora todos propusieron diversas y sofisticadas formas de invertir el capital en acciones y bonos, un mundo que yo desconocía por completo. Me quedé callado, con mi doctorado en Filosofía, sin que se me ocurriera una sola idea. Cuando me tocó el turno de hablar, dije, tímidamente, que dejaría de trabajar y viviría del dinero, que escribiría los libros que me apeteciera confiando en poder pagar con ellos los recibos mensuales.

La vida y las enseñanzas del maestro zen Shunryu Suzuki rebosan ironía y un punto de vista profundamente cómico. David Chadwick, el biógrafo y estudioso de Suzuki, cuenta una historia sobre la dificultad de hallar el perfecto equilibrio entre la austeridad y la indulgencia. «Expliqué al maestro que me pasaba el día entrando en la cocina para comer lo que encontrara. Algunas noches entraba en la cocina para comerme las sobras del postre de los invitados y beberme los refrescos y zumos de frutas que habían dejado. Suzuki alargó la mano y le respondió con tono conspiratorio: "Tome unas gominolas".»[29]

Una pequeña dosis de humor limpio y honesto puede salvarle de la agobiante seriedad que confiere a la vida un tono trágico. Curiosamente su noche oscura no tiene por qué ser trágica. Puede ver a través y más allá de ella. Puede evitar la tentación de adoptar una actitud moralista con respecto a usted mismo y los demás, y negarse a ser la víctima del moralismo de otras personas. Los juicios moralistas siempre se basan en la ansiedad. Por más que suenen nobles y respetables, son fruto de una mezquina, angustiosa y evidente desesperación.

LA ESTRATEGIA DE LA EXCENTRICIDAD

Un buen ejemplo de una vida paradójica es el pianista canadiense Glenn Gould. Era casi tan conocido por su excentricidad como por su genio musical. Muchos le tomaban por loco, pero la mayoría de esos críticos celebraban y quizás envidiaban su talento celestial. Un crítico de música dijo sobre él: «No cabe duda de que era un neurótico, y durante sus últimos años se drogaba, pero paradójicamente en muchos aspectos estaba más cuerdo que la mayoría de nosotros. Era más inteligente, divertido, amable y bondadoso, a su manera, según su estilo minuciosamente controlado, que la mayoría de la gente».[30] Este excéntrico pianista se ponía guantes cuando hacía calor y se preparaba para un concierto colocando varias radios a su alrededor sintonizadas en distintas emisoras. En cierta ocasión dirigió los rugidos de los elefantes en un zoológico y dejó de actuar en público cuando se hallaba en el cenit de su carrera porque consideraba a los espectadores *voyeurs*. Sin embargo, paradójicamente, «estaba más cuerdo que la mayoría de la gente».

Gould demostraba la excentricidad de su alma representando el papel de necio genial y, al igual que otros artistas, hizo una gran aportación a su sociedad a través de lo que muchos de sus amigos califican como el tormento de su vida personal. La idea consiste no sólo en hablar irónicamente sino vivir con una paradoja tan profunda, fruto del terror que uno experimenta y de su fuerza, que pese a la confusión y los problemas el mundo no consiga dominarle.

Es indudable que Gould era una persona profundamente neurótica. Sus excentricidades, que impedía que muchos críticos apreciaran su talento, no constituían un problema para él. Gould creía que sus dotes superaban con creces sus manías. Su talento como pianista sólo se resentía cuando

Gould se dejaba influir por las críticas negativas. Solía transformar sus ansiedades mediante su agudo sentido del humor y su imaginación en divertidas bromas y parodias.

En mi consulta he conocido a personas profundamente trastornadas que procuraban disimular con su brillantez. Lo que veía en ellas no era ironía, sino un abismo entre sus emociones y su forma de vida. En lugar de transformar sus conflictos en creatividad, habían creado un escudo de distante superioridad que apenas ocultaba su complejo de inferioridad debido a un tormento interior. Curiosamente, su trabajo creativo era muy inferior al genio que fingían poseer, como si fuera necesario reconciliarse con el dolor para estimular la imaginación.

Gould había convertido su confusión (un amigo decía que el sexo le infundía un temor «descomunal») en excentricidad e intrépida creatividad. No temía nada desde el punto de vista estético y profesional, pero personalmente estaba lleno de ansiedades. No obstante, a la gente le caía bien y se divertían en su compañía, pese a sus extrañas costumbres. A mi entender, la excentricidad de Gould era una componenda entre su tormento interior y su talento. En público podía convertirse en el más grande pianista gracias a su singular forma de ver las cosas y a su comportamiento.

El ejemplo de Gould nos enseña diversas lecciones clave:

1. Si es usted profundamente neurótico, o sufre un trastorno más grave, no tiene que convertirse en una persona normal y saludable para llevar una vida creativa y llena de amor. Puede aprender a transformar su locura en excentricidad.
2. Pida a su familia y sus amigos que traten de adaptarse a su noche oscura. Si es una persona cariñosa y razonablemente creativa, desearán gozar de su compañía.
3. Puede moldear su vida según sus temores y fracasos, concediéndoles un espacio limitado mientras desarrolla sus actividades creativas.

En cierta ocasión conocí a un joven músico, un hombre interesante y de gran talento, que se creía Jesucristo. No era excéntrico, sino profundamente neurótico. Su personalidad no ocultaba ninguna paradoja. A primera vista parecía normal, pero al poco rato uno descubría su acusado egocentrismo. Era imposible sentirse a gusto con él porque no había conseguido hallar la forma de conferir una realidad a su grandilocuente visión. Uno no veía en él una noche oscura, porque su exagerado ego la ocultaba. Comprendías que sufría, pero no estabas seguro. Anne Sexton lo sabía con toda certeza. Creo que Glenn Gould lo sabía muy bien, pero no se lo dijo a nadie.

Esto nos retrotrae a los comentarios de Sexton sobre el hecho de saber. Conviene que uno sepa que se halla en una noche oscura y viva en consonancia con ese hecho. Hallarse en la oscuridad y sin embargo mostrarse competente y sincero consigo mismo no deja de ser irónico. La alternativa es fingir sentirse alegre y despreocupado, cuando uno sabe que se encuentra sumido en una profunda oscuridad. Lo aconsejable no es el disimulo sino la complejidad. Uno no debe ocultar su sufrimiento, sino imbricarlo en el tejido de su vida y personalidad.

CULTIVAR UNA VIDA IRÓNICA

¿Cómo puede uno desarrollar un sentido constructivo de la ironía en su vida? Un primer paso es replantearse los conceptos básicos que tiene sobre la vida humana. Muchas per-

sonas viven de acuerdo con nociones sentimentales que no han madurado lo suficiente para dar paso a ideas complejas. La vida es complicada, por lo general más que nuestros conocimientos y filosofía de la vida. Un sentido de la ironía se genera a partir de una profunda reflexión y una imaginación más educada.

No se apresure a aceptar las interpretaciones que le ofrezcan los medios de comunicación. Conozco, por mis años de experiencia, las numerosas debilidades de los medios radiofónicos, televisivos y de prensa. A menudo los escritores y editores buscan lo noticioso en lugar de lo interesante. Suelen estar bien formados en materia de comunicación, pero en muchos casos poseen escasos conocimientos sobre el material que manejan. En ocasiones tienen que examinar en una jornada multitud de temas y brindar información fundamentada sobre los mismos. Según mi experiencia, hacen lo que pueden pero sus ideas sobre las cuestiones de mayor calado no son más profundas que las de la mayoría de la gente corriente. No obstante, se forman opiniones. Las interpretaciones psicológicas de lo que denomino noches oscuras tienden a basarse en una labor de documentación y ausencia de ideas nuevas. Las interpretaciones religiosas se basan en creencias, y tienden a ser sesgadas y moralistas. Las soluciones políticas son casi siempre ideológicas. Tampoco podemos fiarnos de que nuestros amigos nos ofrezcan una opinión objetiva porque desean nuestro bien y en ocasiones se abstienen de expresar lo que realmente piensan. Desean cuidar de nosotros, no mostrarnos nuestra alma.

No, es usted mismo quien debe asumir su vida con seriedad. Sentir su peso. Reconocer su complejidad. Y como dirían los jungianos, respetar sus sombras. La ironía sólo puede provenir del conocimiento del bien y el mal, los éxitos y los fracasos, las áreas de inteligencia y las zonas de insensatez e ignorancia.

Reconozca que es inteligente y estúpido, en mucho casos a la vez. Reconozca lo que desea y lo que teme. Aunque sólo hiciera esas dos cosas, adquiriría una buena dosis de ironía y sus actos resultarían más creíbles debido a su honestidad. Es normal tener aspiraciones grandiosas y excéntricas. Es normal tener miedo. Sólo si uno abraza esos dos pilares emocionales consigue vislumbrar la naturaleza de su alma, que es el fundamento de su existencia.

El alma no es el ego. El alma se compone de vicio y virtud, ninguno de los cuales requiere una representación literal. El ego ansía exhibirse, y aspira a ser singularmente virtuoso o vicioso. No le gusta la complejidad, motivo por el cual no constituye una buena base para la compañía y la comunidad. Erasmo dice que la comunidad humana es fruto de la mutua estupidez. La única insensatez que merece ser comentada es la constituida por nuestros deseos y temores.

Una noche oscura del alma nos conduce al infierno, donde no sólo nos sentimos apartados de la vida, sino que descubrimos nuestra perversidad e inclinaciones oscuras. Uno comprueba que es una persona compleja, y que la vida no se divide fácilmente en el bien y el mal. Quizá deje de identificarse con el bien y reconozca su tendencia al mal. Al igual que Perséfone, uno renuncia a su inocencia y asume cierta autoridad dentro y a partir de su propio mundo subterráneo.

LA IRONÍA Y EL YO DIVIDIDO

Uno descubre finalmente que es inútil pasarse la vida tratando de ser bueno y alineándose con las personas virtuosas de este mundo. Es preferible evitar ese yo dividido y vivir

con compasión hacia uno mismo y los demás. No somos perfectos, ni lo seremos nunca.

Identificarse con la virtud sólo sirve para ocultar nuestra propensión al mal, no nos ayuda a eliminarla. Nos impide ver nuestra propia inmoralidad, y si no alcanzamos a verla, no podemos afrontarla. Las personas perversas, por así decir, o bien renuncian al bien y se identifican con el mal, o se consideran buenas y no ven el mal que hacen.

Uno no puede hacer el bien si se considera bueno. Tiene que sumergirse en las complejidades y profundizar en la vida lo suficiente para comprender que ni siquiera es bueno ser bueno. A lo sumo quizá sólo consiga hacer lo que otros consideran malo. Ciertamente debe reconocer su ignorancia moral en numerosas cuestiones. ¿Quién puede estar seguro de que cada decisión que toma es la correcta?

Este es el punto en el que Mahatma Gandhi solía hacer hincapié cuando advertía a sus seguidores que se no ufanaran de sus virtudes. Gandhi escribió: «La impureza de mis compañeros no es sino la manifestación del mal que se oculta en mí. El epíteto de Mahatma [un título de respeto espiritual] siempre me ha incomodado y ahora casi me parece un calificativo ofensivo».[31] La conciencia de nuestra imperfección no tiene por qué ser masoquista ni exageradamente humilde. Se requiere un profundo sentido de seguridad personal para rehuir la virtud que reconforta al ego. Por lo visto Gandhi gozaba de la suficiente seguridad emocional para examinar su aspiración de ser bueno. Lo irónico es que una persona tan altruista se preocupara tanto por sus fallos morales.

Quizás aprenda en su noche a oscurecerse usted mismo. No basta con creer teóricamente en la sombra. Es preciso vivirla de tal forma que sea real pero no literal. Hoy en día honramos a Martin Luther King, Jr., pero en su época muchos creían que representaba un peligro para la sociedad debido a su desobediencia civil. Incluso en la actualidad, en una época de terrorismo, está mal visto criticar al gobierno. Los sacerdotes católicos pretenden adquirir virtud a través del celibato, pero hemos descubierto que en muchos casos su virtud no era sino represión, y la siniestra sombra sexual ha emergido como una pasión desbordada e incontrolable.

Hacer el mal es no manifestar nuestra sombra. La sombra de nuestra alma es en sí misma irónica y paradójica por cuanto debe ser plena y auténtica, pero no puede cometer actos perversos. Es el color de la personalidad lo que nos impide alcanzar una virtud y una inocencia excesivas. Los tonos más oscuros de la sombra nos centran y dan sustancia a nuestros pensamientos y actos. Compare la sentimental beatería de un líder espiritual superficial con las firmes posturas morales de los que incurren en una desobediencia civil en aras de una causa noble.

La continuidad de la vida conlleva cierta destrucción necesaria. Las religiones la ensalzan al ofrecer imágenes de dioses destructores, como Kali y Durga en India, e incluso Siva, que ejecuta tanto la danza de la muerte como la de la vida. Incluso la ira del Dios del Antiguo Testamento cabe interpretarse como un signo de una destrucción necesaria, que mantiene la vida en movimiento. Pero existe una maldad humana que sólo es maliciosa. No favorece los procesos de la vida sino que sólo satisface las emociones del malvado, por lo que no se trata de una maldad auténtica sino tan sólo de una pose.

Las personas que mantuvieron cautivos a Tomás Moro, Terry Waite, Dietrich Bonhoeffer y Brian Keenan, y todos sus imitadores hasta la fecha, ofrecen una buena encarnación del mal, pero aunque sus actos son atroces, ellos son demasiado necios para ser malvados. Del mismo modo que

las personas corrientes no pueden hacer todo el bien que desean, las personas malvadas no alcanzan a ser lo suficientemente inteligentes en su conducta para evocar una maldad auténtica. Lo mismo cabe decir de quienes se oponen a ellos en nombre de la virtud. Sus reacciones bienintencionadas no son menos necias. Al final acaban siendo responsables de actos tan perversos como los de sus enemigos. El drama de las guerras y el terrorismo no ofrece el menor atisbo de virtud ni de auténtica maldad.

De modo que debemos librar una gran batalla, no entre el bien y el mal, sino entre vivir auténticamente o fingir que vivimos. Tanto las personas buenas como las perversas rehúyen la vida. No poseen la sutileza para comprender que el mal y el bien son el yin y el yang de la existencia. Toda persona apasionada por la vida no es absolutamente buena o mala.

Wallace Stevens, el gran poeta de Hartford, dejó escrito: «El realismo es la corrupción de la realidad». Este paradójico adagio viene a significar que cuando uno queda atrapado en el realismo —interpretándolo todo de forma literal, al pie de la letra— pierde la oportunidad de vivir realmente. Lo auténticamente real se compone tanto de datos como de imaginación humana. Si uno es incapaz de pensar, reflexionar e imaginar su vida hasta el extremo de dotarla de una verdadera existencia, está condenado a vivir una semivida inconsciente. Permanece empantanado en datos, información, opiniones y eslóganes. Es decir, aprisionado en los rancios conceptos de una sociedad muerta.

Wallace Stevens escribió también: «Las cosas que vemos son tal como las vemos». Otra frase enigmática. La imaginación es todo, porque no podemos saber ni experimentar nada fuera de cómo lo imaginamos. Pero la imaginación puede quedar caduca, envejecer y ser irrelevante.

Debemos renovarla continuamente. Debemos reformarnos periódicamente. De lo contrario nuestra alma perece y vivimos y nos comportamos como si estuviéramos muertos. ¿Cuántas personas se sienten así?

Quizá la noche oscura se abata sobre usted desde el interior o el exterior para despertarlo, para obligarle a tomar nota de su situación y emprender una nueva vida. Creo que este es el mensaje de la mayoría de las religiones, y sin duda constituye la esencia del cristianismo y el budismo. Su noche oscura puede ser un *bardo*, un período de aparente letargo que precede a un renacer del significado. Quizá su noche oscura sea una gestación, el desarrollo de un nuevo nivel de existencia que jamás soñó. Quizá su noche oscura constituya un gigantesco e irónico reto, lo contrario de lo que aparenta ser: no morir, sino renacer.

SEGUNDA PARTE
PERTURBACIONES



Uno no debe cejar hasta que el centro oscuro,
que está cerrado herméticamente, se abra
y se encienda la chispa que contiene.

JACOB BOEHME, *Sobre la resignación auténtica*[32]

6



Mal de amores

Todo el que haya pasado por un divorcio, haya vivido con una pareja celosa o haya sufrido malos tratos domésticos sabe que una de las causas principales de una noche oscura es el amor. El amor puede comenzar en la oscuridad, como en la imagen de Cupido con los ojos vendados cuando dispara su ardiente flecha. Uno se siente de pronto invadido por otra persona y preso de la pasión. Posteriormente se producen períodos de confusión y deseo y, quizá, pensamientos de ruptura. Lo que empieza rebosante de esperanzas y promesas da paso a serias dudas y la ambivalencia emocional. Aunque el enamorado puede interpretar esos altibajos como un problema personal a la hora de comprometerse, sería más exacto decir que el amor es de por sí inconsistente y encierra una histeria inherente.

La persona enamorada puede sentirse amenazada o poseída por los celos, ser víctima del afán de dominio del otro, quedarse estancada en una relación fría y quizá perjudicial, o quedar atrapada en un callejón sin salida en el que el amor no le lleva a ninguna parte. Quizá piense que está con una pareja inadecuada, en el momento inadecuado, en el lugar inadecuado y por motivos inadecuados. Con frecuencia la relación amorosa no funciona o se agria. Las personas

sueñan con un amor apasionado, una relación sexual satisfactoria y una vida tranquila, pero a menudo su sueño se convierte en una pesadilla.

Safo, la antigua poetisa griega, una de las grandes poetisas del amor de todos los tiempos, fue la primera en calificar el amor de agridulce, aunque posteriormente invirtió las palabras y lo calificó de dulce amargo. La filósofa y poetisa Anne Carson destaca este detalle porque por lo general el amor al principio es dulce y luego se hace amargo.[33] Yo creo que el amor es alternativamente dulce y amargo o constantemente agridulce. La gente se refiere con frecuencia a la dulzura del amor y se abstiene de mencionar su amargor.

El amor también es un tipo de locura. Nos encierra en una burbuja de fantasía en la que las emociones son intensas. Uno siente que pierde el equilibrio. Comete toda clase de tonterías. Su sentido de la responsabilidad se esfuma. Uno hace oídos sordos a los prudentes consejos de amigos y parientes. En su delirio, uno puede acabar casándose o, en el caso de una mujer, quedarse embarazada. Posteriormente dedica muchos años a tratar de construir una vida razonable. En el momento más impensado puede caer en una noche oscura del alma creada por la profunda insatisfacción que deja la estela del amor.

CAMINAR SOBRE BRASAS

Un aspecto curioso del mal de amores es su tendencia a prolongarse más allá de su tiempo de maduración. Las personas saben que se hallan en una situación que no les beneficia, pero permiten con frecuencia que ésta se prolongue durante años. Aunque no tomen ninguna iniciativa, confían en que la relación mejore. Muchos se aferran a la seguridad

que poseen en lugar de arriesgarse a emprender una relación más vital pero imprevisible con otra persona. Pero a menudo la gente se resiste a poner fin a una relación hasta que no se agota la más mínima esperanza de mejorar.

Algunas personas aplazan lo inevitable hasta que ya no pueden soportarlo más. Entonces adoptan una actitud decidida y enérgica. Yo tenía un cliente que una mañana estaba sentado a la mesa a la hora de desayunar, esperando que su esposa se reuniera con él, cuando al cabo de un rato ésta bajó del dormitorio portando sus maletas. Esa fue la última vez que mi cliente vio a su esposa. Al parecer, el momento decisivo había llegado para la mujer, pero el marido se quedó hecho polvo. Al hablar con él me sorprendió lo ciego que había estado. No tenía ni idea del trance por el que había pasado su esposa. Daba por descontado que la vida para ella era tan sencilla y agradable como lo era para él.

Requiere tiempo para que el alma, tan profunda y compleja, ponga en orden sus sentimientos y tome una decisión. Yo suelo esperar hasta que la manzana de la decisión está a punto de caer del árbol por su propio peso. Sin duda, tengo una paciencia o una capacidad de contemporizar exagerada. Cuando aconsejo a otros, no me precipito. Creo que es importante estar bien seguro antes de tomar una decisión. Muchas personas toman decisiones basándose exclusivamente en el principio de que es preciso hacer algo. Pero el alma tarda un tiempo en adaptarse a esas decisiones apresuradas.

LA ATRACCIÓN DE LA OSCURIDAD

Después de varios años de practicar la psicoterapia con hombres y mujeres de diversas edades, estoy convencido de que el amor es la fuente más común de nuestras noches os-

curas. Puede tratarse del amor romántico, o el amor por un hijo. El poder del amor es fuerte, pero la oscuridad intensa. Parece como si el amor tuviera siempre dos partes, o dos caras, como la luna, una clara y la otra oscura. En todas nuestras relaciones de amor nos movemos sin saber muy bien en qué consiste ni qué se exige de nosotros. El amor tiene poco que ver con el ego y está más allá de toda comprensión o control. Tiene sus propias razones y sus formas indirectas de conseguir lo que desea.

Robert Burton, contemporáneo de Shakespeare, diagnosticó el amor como una enfermedad e incluso apuntó que era preferible tratar de evitarlo. Pero elegir no amar significa decidir no vivir. Todo el mundo necesita amar y ser amado. Uno se rinde, atrapado por el hechizo, y a partir de ahí se ve envuelto en días y noches de fantasía, recuerdos, deseo y una extraña sensación de pérdida, quizás el fin de la libertad y de una vida cómoda. Aunque haya tenido muchas experiencias de relaciones sentimentales dolorosas que no han funcionado, no ceja en su empeño. El alma ansía el amor hasta el punto de que uno lo busca a sabiendas de que tiene escasas probabilidades de hallarlo.

Algunas personas parecen haber renunciado al amor, y sus rostros muestran una expresión inanimada. El alma anhela el amor, y si uno renuncia al amor debido a las dificultades que presenta, la vida se escapará por sus poros como el aire de una rueda pinchada. Uno se siente como muerto. Se pregunta cómo es posible que la vida no tenga ningún significado. Quizá no se percate de que el significado de la vida es amor, y el amor es lo que le da forma y propósito.

Ciertamente, el amor no consiste en hacerle a usted feliz. Es una forma de iniciación que puede transformarlo radicalmente, definiendo su personalidad actual pero despojándolo de la anterior. Si no se da cuenta de que camina

sobre brasas, que arrostra toda clase de peligros y sobrevive en la selva por perseguir una visión, todo ello dentro de los límites de una simple relación humana, se expone a ser destruido por ésta. El amor le da un sentido de significado, pero usted paga un precio por ello. Le convierte en la persona que está destinado o destinada a ser, pero sólo si es capaz de soportar los dolores que le inflija y permite que le vacíe en la misma medida que le llena.

UNA CUESTIÓN DEL ALMA

El amor es una cuestión del alma y está íntimamente ligada a su destino. Aparece cuando uno menos se lo espera o inoportunamente. En ocasiones desaparece en el peor momento. Puede aparecer y desaparecer y regresar de nuevo, sin que ninguna razón aparente explique su volatilidad. Los pintores antiguos representaban el amor como un adolescente con alas, un signo de su carácter huidizo, una cualidad que puede afligir a una persona de cualquier edad. Porque el amor en sí es joven y puede hacerle sentirse más joven de lo que es. También puede hacerle envejecer, especialmente en los momentos en que desaparece de improviso, o cuando el objeto de su amor ya no le ama.

El aspecto de la noche oscura del amor es brutal comparado con la alegría y despreocupación del comienzo del amor. ¿Cómo pasa uno de sentirse como si flotara a sentirse hundido? La respuesta estriba de nuevo en que el amor está al servicio del alma, por lo que tiende a descender hacia las regiones profundas. Por más que uno desee permanecer en el nivel en el que el amor parece un juego, éste nos arrastra hacia el aspecto serio de la vida. La pareja que cree que puede experimentar con el sexo, y posteriormente la

mujer comprueba que está encinta, conoce bien este brusco descenso a la realidad.

Los parientes y amigos adultos quizá traten de advertir a una pareja joven sobre el lado oscuro del amor, pero, como es natural, las advertencias apenas logran traspasar la sutil pero resistente burbuja de la fantasía. Todo indica que es importante que el amor esté libre de los obstáculos que representan la sensatez y el sentido práctico. No puede consumirse en una vida si está constreñido por el sentido común.

Algunas personas hallan la oscuridad del amor en el contexto del matrimonio y la pareja. Otras pasan por momentos de desesperación porque por algún motivo no consiguen establecer una relación duradera. Tanto si busca usted el amor como si trata de salvar una relación sentimental, puede constituir el reto más difícil que se le presente en la vida y a veces le parecerá imposible conseguirlo. Esa imposibilidad le hará que despierte lentamente, le mostrará los límites de la comprensión humana y le procurará un puente para pasar de lo humano a lo divino.

¿POR QUÉ EL AMOR PRODUCE TANTA AMARGURA?

Una mujer llamada Amy me habló recientemente de un hombre al que ama desde hace muchos años pero de lejos. Éste es el eje de su vida, pero, según confiesa Amy, es incapaz de expresar sus emociones o ser el amante entregado que ella necesita. Amy prosigue con su ajetreada vida, pero todo el amor que lleva en su interior se centra en ese hombre. Sus amigos le dicen que ese hombre jamás podrá colmar todas sus necesidades, pero Amy sigue aferrándose a él.

Amy está atrapada porque confía en que algún día su hombre le muestre sus sentimientos, pero no lo hace. Con frecuencia nos sentimos irresistiblemente atraídos por un callejón sin salida. Parece como si el alma quisiera quedarse atrapada. No desea triunfar en su empeño, y no desea que la vida fluya y avance. Los amigos y la familia no comprenden esta situación, porque les preocupa la vida, no el alma. Quieren que sus hijos y sus amigos sean felices y muestren signos de haber triunfado en todo: la familia, el trabajo, el amor. Si pudieran asomarse al alma de su amigo o hijo, quizá comprenderían que aún no ha llegado el momento de un final feliz. El alma tiene su propia agenda y sus propias necesidades. Si esas necesidades no son satisfechas, el callejón sin salida puede prolongarse durante largo tiempo.

Amy habla sobre su desengaño en el amor como si fuera algo externo. Está convencida de que si el hombre que adora le mostrara algún día el amor que siente por ella, todo se arreglaría. Pero yo lo dudo. Cuando uno se siente atrapado o frustrado en el amor, conviene que se examine a sí mismo y el papel que desempeña en esa situación. Sí, es probable que la persona que ama también tenga un problema con el amor. Pero el atolladero en el que se halla indica que debe expandir su imaginación. Analizar su forma de vivir, porque lo que aporta a esta conflictiva relación es su vida. Debe analizarse a sí mismo, no sólo al otro, y examinar todos los aspectos de su vida. Su vida sentimental no está desligada de las otras dimensiones de su experiencia cotidiana.

Aunque parece obvio que el amor consiste en que unas personas se unan para compartir su vida, también constituye, principalmente, una introducción a las profundidades del alma. Quizá no haya practicado usted nunca la meditación o la contemplación, pero ahora está obligado a pensar y cavilar. Quizá no se haya sentido nunca tan afectado por

sus emociones, y ahora sus emociones eclipsan cualquier otra consideración. Quizá no se haya entregado nunca a la fantasía y a la ensoñación, pero ahora ésa es su principal preocupación. Todo ello demuestra un incremento de la actividad del alma profunda.

A medida que la relación evoluciona puede convertirse, como dice Jung, en un receptáculo del alma. A medida que uno cambia y la relación pasa por distintas fases, uno se introduce más profundamente en el alma. Aunque la relación no dure o se rompa bruscamente, uno no tiene más remedio que experimentar sus emociones y ensayar su historia reiteradamente en un proceso que quizá cree el espacio que necesita para su alma. Llegados a este punto, algunas parejas vuelven a conectar, pero a menudo es necesario que se forme una nueva relación para construir una forma madura de amor.

Como dicen las tradiciones religiosas, el amor es una fuerza creativa, que construye a partir de nuestra vida y experiencias un mundo articulado, una vida llena de significado y complejidad. Las personas experimentadas en materia del amor se hallan en un estadio de evolución distinto a quienes aún no han experimentado este tipo de iniciación. El amor incentiva todas las dimensiones de la vida, y lo que parece amor romántico o una relación sentimental puede propiciar una pasión más intensa por la vida. Por este motivo nuestras iniciaciones sentimentales son imprescindibles. Si logramos salir airosos de ellas, todos los aspectos de la vida asumen una cualidad erótica.

AMOR A MEDIAS

Hace poco recibí una carta que describía otro tipo de callejón sin salida. Un hombre me escribió para contarme que

adora a su esposa y a sus hijos pero está enamorado de una colega del trabajo. Hace años que mantienen una «relación», pero el hombre se queja de que su compañera se niega a hacer el amor con él porque está casado. El hombre espera con paciencia, sufriendo, interpretando en ocasiones su pasión como una expresión del alma y otras como una invitación a cambiar su vida. No sabe si seguir en ese atolladero, abandonar a su familia o renunciar a su pasión. Ninguna de esas opciones le parece aceptable, de modo que sigue estancado en esa situación.

Al leer la carta recordé las palabras de James Joyce: «La cordura se halla en el caos». Algo está ocurriendo en este enojoso callejón sin salida. Buena parte de los trabajos de alquimia de C. G. Jung se remonta a su idea de que el proceso de convertirse en persona empieza con una situación conflictiva. Si no existe ninguna situación conflictiva en su vida, quizá deba buscarla. La mayoría de nosotros no tenemos que esforzarnos en dar con ella.

Por tanto, no me chocó que este hombre se sintiera atrapado en una complicada situación, pero me sorprendió comprobar que lo que le preocupaba era el sexo en lugar del deseo de estar junto a la persona que amaba. Si ambos tenían una relación sexual, el hombre seguiría estando en un triángulo y, a mi modo de ver, no habría adelantado nada. Quizás el hecho de estar en un triángulo le incomodara menos de lo que me incomodaría a mí, pero sospecho que hay algo más. A menudo cuando estamos enamorados no tenemos claro qué es lo que buscamos. El intenso entusiasmo que nos inspira una nueva relación quizá no sea sino afán de experimentar un intenso entusiasmo.

Estas dos personas han establecido un sistema que de momento les da resultado —ambos están casados y mantienen una relación asexual—, lo cual satisface mínimamente

su pasión y responde a su necesidad de ser leales a sus cónyuges e hijos. Se sienten frustrados en relación con su amor, pero lo suficientemente satisfechos para seguir en esa situación. No obstante, un triángulo tiende a expandirse, y el hombre que me ha escrito la carta siente el deseo de cambiar.

Yo le animé a analizar el importante papel que desempeñaba Eros en su vida. Cuando la pasión se centra fuera de las estructuras normales, suele indicar que algo no funciona en el *status quo*, en el trabajo, en el hogar, con los amigos o la familia. Le aconsejé que utilizara su frustración para estimular su imaginación y replantearse el conjunto de su vida. Con nuestra mentalidad moderna, tendemos a separar el significado de la emoción. No comprendemos que nuestras pasiones tienen que ver con el hecho de que la vida tenga sentido. Asimismo, tendemos a centrarnos en el problema que nos ocupa, como si se tratara de un mal funcionamiento mecánico que necesitara ser reparado. A menudo no nos percatamos de que todas las partes de la vida están conectadas, y que los problemas en un área pueden indicar un cambio en otra.

Una posibilidad en este caso es que, teniendo en cuenta que la «otra» mujer es una compañera de trabajo, ésta comparte la vida profesional del hombre más que su esposa. Es una situación muy frecuente. Un cónyuge, hombre o mujer, está completamente conectado a los niños y el hogar, o quizás a otra profesión, y la pareja apenas tiene oportunidad de compartir su vida. Es muy sencillo: el amor nos invita no sólo a compartir nuestras personas, sino nuestras vidas. En la creación de una vida juntos, conviene comprender que el amor necesita expandirse, incluir a los amigos, las familias, el trabajo, las ideas y las culturas. A menudo las personas esperan que la vida se configure inconscientemente, en lugar de cultivar las diversas áreas como partes de un todo. Quizá se percaten de esas necesidades demasiado tarde, o no lleguen a comprender nunca las raíces de su insatisfacción. De modo que se embarcan en una nueva relación con otra persona.

Ignoro si es el caso del hombre que me escribió, pero deduzco que se halla en una situación similar. Su imagen sobre una relación sentimental se me antoja un tanto mezquina, y en consecuencia está atrapado entre dos distintos amores que le ofrecen el tipo de vida que desea. Marsilio Ficino decía que cuando uno tiene que elegir entre dos o más cosas, debe elegirlas siempre todas. En cierto aspecto convendría que ese hombre pudiera elegir a sus dos amores. No está claro cómo podría conseguirlo, pero estoy seguro de que al fin hallaría la forma de salir de este atolladero y este dilema.

LA EXPANSIÓN DEL AMOR

Los psicólogos jungianos, como Adolph Guggenbühl-Craig, consideran el matrimonio como un medio de individuación. A través de los avatares del matrimonio, forjamos nuestra personalidad. Yo añadiría que el matrimonio no sólo tiene que ver con la psicología de cada individuo, sino con el establecimiento de una asociación creativa que repercute en un trabajo bien realizado, una familia estable, un círculo vital de amigos y vecinos y, en última instancia, hasta en una nación más madura. Nuestros esfuerzos personales en materia de amor inciden en el mundo en el que vivimos, no sólo desde el punto de vista sentimental sino reforzando el carácter y dando profundidad a las personalidades que crean la cultura.

Recientemente oí a un antiguo presidente de Estados Unidos hacer un comentario burdo y sexista sobre una mu-

jer que había estado debatiendo con él. De inmediato se me ocurrió que la ansiedad de este hombre con respecto a las mujeres y al sexo, transformada en un estilo grosero de hablar con las mujeres y sobre ellas, se revelaba en sus políticas domésticas e internacionales. El matrimonio y otras relaciones íntimas constituyen el crisol en el que nuestra alma madura y nos permite ser una persona creativa, ética y comprensiva en otras áreas.

Teniendo en cuenta esos aspectos sobre el amor, no debemos tratar de resolver las noches oscuras del amor esforzándonos en crear una relación más satisfactoria. Debemos centrarnos en el alma, reforzarla y hacerla más profunda. En mi consulta he visto a muchas personas padecer los tormentos del amor y superarlos no a través de un ideal sentimental de armonía y compatibilidad, sino con el afán de vivir y trabajar y contribuir a la sociedad. Quizá convenga que el amor se incube durante un tiempo en un nido aislado de la vida, pero al fin este amor que se ha incubado durante largo tiempo puede extenderse hacia fuera, hacia un mundo que necesita urgentemente que aprendamos a mantener relaciones maduras.

CONFLICTOS MASOQUISTAS

Con frecuencia la noche oscura del amor es dolorosa porque una persona depende por completo de la voluntad de otra de fomentar esa relación. Esperar a que las compuertas del amor del otro se derrumben es otro ejemplo de masoquismo. Uno tiene que ser infinitamente paciente mientras espera a que la persona que ama se decida a responder. El masoquismo puede continuar aunque uno acabe viviendo con la persona que ama. Siempre hay algo que el otro te

promete pero no te da. En ocasiones el masoquismo constituye la base de la relación, no un determinado problema.

Este esquema representa un suplicio para muchas personas. Por supuesto, puede ser un medio para que un miembro de la pareja domine al otro, y es sabido que los poderosos y los sumisos a menudo se encuentran. La solución no consiste en que la persona impotente acumule suficiente ira y energía para hacer que cambien las tornas, sino rendirse ante algo más grande, la propia vida. El juego de poder de la pareja puede constituir un callejón sin salida utilizado como defensa para impedir que uno u otro miembro de la pareja viva con plenitud. Estas parejas se centran infructuosamente en sí mismas y evitan desarrollar una vida creativa en el mundo.

James Hillman critica el esquema de personalismo en la cultura contemporánea, explicándolo todo desde un punto de vista psicológico y centrándose en el perfeccionamiento del individuo. Yo deseo sumar mi protesta contra el excesivo hincapié que se hace en la «pareja», la tendencia a reducir el significado de la vida al amor romántico. Uno de los numerosos problemas de este enfoque es el desengaño que se produce una vez consumado el matrimonio u otro tipo de relación sentimental. Las personas pierden su entusiasmo y sentido de propósito. Sus vidas se vuelven monótonas y aburridas porque ven la resolución del amor romántico como un fin en sí mismo, en lugar del comienzo de una vida en la que contribuyen a la sociedad.

En cierta ocasión conocí a un joven que detestaba el trabajo que desempeñaba en el mundo financiero. Tenía cualidades para destacar en él, pero no aspiraba a hacerlo y dedicaba escasos esfuerzos a conseguirlo. Por otra parte, dependía por completo de su esposa. No se sentía seguro de ella e imaginaba constantemente que le engañaba con otros

hombres. Como ocurre con frecuencia, no se le había ocurrido relacionar sus problemas en el trabajo con sus problemas en el hogar. Daba la sensación de no saber nada sobre la vida. Parecía un niño que espera que el mundo le consuele y alivie sus sufrimientos. En algunos aspectos su infantilismo le daba cierto encanto, pero uno observaba enseguida su tormento interior y su tendencia, un problema frecuente entre masoquistas, a tratar de controlar a los demás.

Era una persona que necesitaba urgentemente un rito de pasaje de la infancia a la madurez. Vino a verme principalmente para que le ayudara a resolver sus inseguridades en su matrimonio. Pero a mi modo de ver lo que necesitaba era un cambio fundamental en su persona. Sus problemas conyugales no eran sino la punta del iceberg de una debilidad fundamental de espíritu.

No me resultó fácil hablar con él, porque con frecuencia el masoquista está convencido de su virtud. Se considera la verdad personificada y piensa que el mundo le hace sufrir injustamente. Tuvimos que derribar esa barrera protectora para que aflorara su auténtica personalidad. No me refiero a que yo tenía todas las respuestas y enseguida adiviné su forma de ser. Pero vi las contradicciones. Tuve la impresión de que aún no había experimentado una noche oscura del alma. La mantenía a raya representando una falsa actitud de rendición.

Esta es otra interesante dinámica que hallamos en todo tipo de noches oscuras. Es preciso distinguir entre la resistencia a la noche oscura y la propia noche oscura. Las personas que tratan de evitar el dolor permanecen en un estado vacío y estéril, a la defensiva, precisamente porque no permiten que se materialice la noche oscura. La auténtica noche oscura es menos dolorosa que el hecho de resistirse a ella; una noche oscura posee más vida y menos ego.

Recientemente tuve una conversación con una amiga que suele ser víctima de la persona de la que se enamora. Es una mujer de cuarenta y tantos años, muy inteligente y sensible, que me confió que su compañero se negaba a casarse porque, según le dijo, estaba convencido de que a ella sólo le interesaba su dinero. Mi amiga se sintió profundamente herida por ese comentario pero no quiso alterar el precario equilibrio de la relación. A fin de cuentas, su compañero era en términos generales un hombre amable y cariñoso. Mi amiga creía que acabaría dándose cuenta de la realidad y cambiaría, o bien que ella aprendería a convivir en una relación. Yo no confiaba mucho en esas soluciones.

Pensé que mi amiga tenía que resolver su pasividad en otras áreas de su vida. Sus relaciones sentimentales eran excesivamente tormentosas y complejas. No poseía la visión ni la fuerza para modificar su actitud, pero podía realizar cambios necesarios en su trabajo y con respecto a su familia. A menudo los esquemas destructivos en las relaciones sentimentales reflejan la costumbre de renunciar a demasiadas cosas o identificarse con un sentimiento de impotencia. Con frecuencia es más eficaz afrontar esos problemas en otras áreas que en el terreno sensible de una relación sexual.

El masoquismo es una forma encubierta de control. La vida de mi amiga había permanecido durante años en un atolladero debido a su empeño en mantener todas sus relaciones serenas y ordenadas. Este sufrimiento controlado está lleno de ego y esencialmente impide el flujo natural de la vida. Cuando ese flujo por fin es liberado, aflora una profunda fuente de fuerza que destruye el masoquismo y crea la paradójica situación de fuerza a través de una rendición. Cuando por fin dejamos que la vida fluya a través de nosotros, descubrimos una calma y un coraje que no habíamos experimentado jamás.

El único método eficaz de resolver el masoquismo es dejar que corroa progresivamente nuestra voluntad. Si uno está enamorado de alguien que sabe que nunca le corresponderá, debe reconocer su pasión a sí mismo y a algunos amigos, y quizá también, con prudencia, a la persona en cuestión. Debe dejar que sus emociones le humillen hasta que éstas le liberen. Por último debe rendirse ante la realidad: el amor al que aspira es inalcanzable. Es así de sencillo.

Esa rendición, por dolorosa que sea, permitirá que la vida siga fluyendo. Quizá no lo haga como usted había previsto, pero en cualquier caso lo hará de forma más inocua y satisfactoria que cualquier solución que usted pudo haber forzado. Estas son las lecciones de una noche oscura.

ATRAPADOS

Al hombre que espera que su triángulo amoroso estalle y dé paso a una relación sexual y una vida satisfactorias, yo le aconsejaría: «Viva más generosamente en todos los ámbitos. La obstinada resistencia de su amada a rendirse al amor que siente usted por ella refleja su propia resistencia a la vida». Quizá la solución definitiva a un triángulo amoroso no sea un nuevo matrimonio, sino una nueva forma de participar en la vida. El amor no pretende aplacar las turbulencias que usted experimente. Desea prosperar a través de las parejas, las familias, las comunidades. En última instancia desea que usted conecte con la fuente de la vida. El hecho de que se encuentre estancado en un callejón sin salida quizás indique los límites de su imaginación. Tenga presente que el amor no se refiere a usted, sino al mundo.

Como psicoterapeuta, procuro no ofrecer falsas vías de escape de los atolladeros y las trampas sentimentales. Mi deber es cuidar del alma, no dirigir la vida de una persona. Es tentador convertirse en héroe y salvador, pero poner un mínimo de orden en una vida no es lo mismo que proporcionar al alma lo que necesita. Quizá necesite un caos más intenso, un callejón sin salida más profundo y una mayor oscuridad.

A la mujer atrapada en su amor por un hombre egoísta que permanece alejado de ella, emocional y físicamente, le aconsejaría: «Ame su vida sin reservas. La indiferencia de ese hombre refleja su propia incapacidad de amarse a sí misma y su vida. Tiene que descender a los infiernos para averiguar lo que ocurre. Confiar en que otra persona la ame no es vivir. Cuando deje que su vida fluya libremente, tendrá más probabilidades de atraer al hombre que le conviene».

Al hombre que no consigue medrar en su vida profesional y está obsesionado con la supuesta infidelidad de su esposa, le aconsejaría: «Madure. Descubra la satisfacción de esforzarse en realizar bien su trabajo. Tenga presente que si no trata de forzar ni manipular a las personas para que le amen, le ofrecerán un cariño sincero y leal. Cuanto más se afane en controlarlo todo, menos probabilidades tendrá de conseguir lo que ansía. Nadie puede proporcionarle una sensación de seguridad. Tiene que alcanzarla usted mismo, ante todo viviendo su vida con entusiasmo y aprendiendo a amarse a sí mismo. ¿Cómo conseguir sentirse seguro y amado? Probablemente a través de una noche oscura del alma».

EL LODAZAL DEL AMOR

En el verano de 1974, la poetisa Anne Sexton escribió a la autora Erica Jong sobre sus sentimientos a propósito de su divorcio: «Con frecuencia lamento haber abandonado a mi

marido, si por lo menos lo hubiera abandonado por otra persona, y aunque eso me habría remordido la conciencia, lo soportaría mejor que esta locura... Mis ondas cerebrales me dicen que eso es repugnante y despreciable, pero no puedo remediarlo. Llevo una semana hundida en un lodazal de desesperación».[34]

A menudo las personas piensan que en cuanto logren resolver el problema inmediato de una relación —en el caso de Sexton, su divorcio— podrán seguir adelante y olvidar el pasado. Pero el alma conserva eternamente estas intimidades. A primera vista, el divorcio representa un fin, pero en el fondo no es sino un comienzo. Los recuerdos persisten, y en ocasiones los remordimientos reaparecen una y otra vez a lo largo de muchos años. Uno puede arrepentirse de no haber tomado otra decisión, y ese arrepentimiento le trastorna. Debe considerar la relación más allá de una estructura vital y comprender que el amor, junto con sus dolorosos desenlaces, le conduce a un nivel más profundo.

El amor romántico tiene un propósito, un propósito de gran envergadura. Su misión consiste en liberarle de la burbuja de los asuntos prácticos y cotidianos, revelarle el hecho de que posee un alma y que la vida es infinitamente más misteriosa de lo que imagina. Cuando consiga pasar del pragmatismo y literalismo a una vida cimentada en el alma, en la que la imaginación y las emociones son infinitamente más importantes que la mera acción y el análisis, su noche oscura habrá alcanzado su propósito. Es posible que desaparezca. Es posible que vuelva usted a ver la luz y se sienta más animado. Pero no será la misma persona. Una parte de usted, al igual que Perséfone, la joven e ingenua reina del infierno, vivirá en este ámbito sombrío por más que usted actúa y reacciona a la luz del sol. Ya nunca volverá a ser tan inocente en los asuntos del amor.

En algunos casos el amor exige una paciencia casi imposible. Quizá tenga usted que esperar a que las circunstancias cambien para que su amado o amada se dé cuenta de que le ama. A menudo las personas se conocen y empiezan a conectar en circunstancias que excluyen cualquier relación seria y duradera. Con frecuencia es imposible saber si la pasión invita a una vida compartida con la otra persona o si es una meta inalcanzable. En cualquier caso, el alma está implicada en ello, y uno no tiene más remedio que hacer caso de sus emociones y fantasías. Puede confiar en ellas, no que le organicen la vida tal como usted desea, sino que organicen los elementos de su alma a fin de ofrecerle una vida más plena y satisfactoria en el futuro.

EL TRIÁNGULO AMOROSO

Hemos comentado de pasada el triángulo amoroso; ahora nos centraremos en este problema, uno de los que aquejan más frecuentemente a las personas que se someten a un tratamiento de psicoterapia. He oído a muchos hombres y mujeres, aparentemente entregados a su matrimonio y su familia, confesar haberse enamorado de otra persona que amenaza su paz conyugal. Aunque en su mayoría no buscaban una nueva pasión en su vida, gozaban de ella. Casi sin darse cuenta, habían penetrado en el ojo del huracán, un triángulo que en muchos casos no ofrecía una salida satisfactoria.

Uno puede estar casado, tener hijos, sentirse relativamente satisfecho y feliz, cuando de improviso aparece un nuevo amor que sacude los cimientos de su existencia. Uno dedica horas y días a tratar de poner en orden sus emociones, a buscar una solución. Con un poco de perspicacia y

ayuda, quizá descubra que no se trata de un problema sino de un misterio. Quizá comprenda que debe penetrar más en él para salirse del mismo. Si uno busca una salida rápida y sencilla, no tardará en caer de nuevo en el problema. Los triángulos sentimentales no aparecen sin más ni más. Tienen un propósito.

El triángulo amoroso es una de las formas más comunes del amor imposible. En ocasiones uno atraviesa varias fases de lucha consigo mismo. Al principio uno se engaña pensando que puede desembarazase de ese amor inoportuno, o quizás imbricarlo en el suave tejido de su vida. Pero no tarda en descubrir que ninguna de esas opciones funciona. Entonces uno echa mano de sus principios morales y se siente avergonzado de sí mismo, de tal modo, que no le queda más remedio que buscar una solución. Piensa que debe ser leal a su cónyuge y proteger a sus hijos. Que debe obrar conforme a sus principios y apoyarse en los valores que aprendió en su infancia.

La segunda fase le conduce al sorprendente descubrimiento de que la senda moral no siempre da resultado. La pasión persiste, y por más que uno se esfuerce en sentirse lo suficientemente avergonzado para hallar una solución, su amor aumenta y se adentra más en las tinieblas del deseo. Según lo describían los griegos sin sentimentalismos, la diosa del amor es Afrodita, un espíritu que añade una infinita gracia y placer a la vida, que aporta satisfacción sexual al matrimonio y a las relaciones duraderas, pero que prescinde de las estructuras establecidas y provoca celos y separaciones. Una versión moderna del antiguo himno orfeico a Afrodita la describe como una diosa del mar y dice:

Eres una maravillosa necesidad,
incluso pese a la ferocidad del tiburón.[35]

En su célebre cuadro *El nacimiento de Venus*, Botticelli nos muestra el lado fascinante de la diosa del amor emergiendo de las olas, pero no hay rastro del tiburón. Al principio uno quizá contemple ingenuamente su amor a través de los ojos de Botticelli. Pero más tarde olerá la presencia de la bestia.

¿Cuál es el propósito de un amor ilícito e inoportuno? ¿Por qué nos enamoramos de alguien justo cuando la vida comienza a tener sentido y nos ofrece diversas satisfacciones? En algunos casos una nueva pasión indica problemas con el cónyuge. O quizá forme parta del largo y complicado proceso que uno experimenta hasta sentir que ocupa el lugar adecuado junto a la pareja idónea. Por otra parte, a veces uno se percata de que la nueva persona no sería una pareja tan satisfactoria como su cónyuge o amante, pero la pasión sigue intensificándose.

Los grandes poetas antiguos insisten en que el amor es esencialmente misterioso, no sólo difícil de desentrañar, sino que encierra implicaciones inabarcables. ¿Por qué, nos preguntamos, ha aparecido esa persona en mi vida cuando me siento satisfecho de mi matrimonio, cuando ha nacido mi primer hijo o cuando creo haber logrado controlar mi vida? Por más que uno se pregunte «por qué», no sirve de nada y sólo demuestra que existe otra voluntad u otros designios implicados en el asunto. La pregunta «por qué» no nos aclara el misterio.

En su extraordinario libro sobre el alma y el amor *El mito del análisis,* James Hillman escribe que el amor imposible atormenta el alma obligándola a alcanzar un nivel superior de percepción. «Antes de que la conexión sea posible, la psique atraviesa la noche oscura del alma, una mortificación en la que siente el paradójico dolor de un inmenso potencial dentro de sí y una sensación de culpabilidad, aislamiento y separación.»[36] Yo he contemplado esta explosiva confrontación

de deseo y culpabilidad en numerosas personas que sufrían la confusión de un amor imposible. Oscilan entre un extremo y otro, pasan de una vacilante decisión a otra, de una lealtad a otra. La misma inestabilidad de sus pensamientos y sentimientos indica la presencia de la noche oscura y la incapacidad de asumir la actitud necesaria para solventar el problema.

El triángulo amoroso nos obliga a alejarnos de la fusión, según dice Hillman, para recobrar nuestra individualidad, nos guste o no. Como dice el psiquiatra Robert Stein, el amor siempre conlleva el deseo de aparejarse y desaparejarse. El deseo de fusión genera paradójicamente el deseo, a corto o largo plazo, de desconectarse, y ese deseo de separación resulta desconcertante, tanto más cuando la fusión ha propiciado un hogar y una familia. Por lo demás, todo el mundo se refiere a la capacidad del amor de crear relaciones, pero nadie menciona su capacidad de destruirlas.

DESEOS CONTRAPUESTOS

La tesis de Robert Stein sobre la paradoja del aparejarse/desaparejarse es crucial. En ocasiones, cuando experimentamos un intenso deseo de unión, tenemos la sensación de que en el fondo deseamos lo contrario. Cuanto más anhelamos una conexión, más dispuestos estamos a que se produzca una desconexión. No basta con apreciar la paradoja. Es preciso tener en cuenta ambos extremos. Si uno se casa o convive con una pareja, debe tener también presente el deseo de separación. No es necesario que reprima su amor ni su entrega a la otra persona, pero debe comprender que necesita también su soledad e individualidad. Uno debe obrar con sutileza, amar a su pareja y a sí mismo, de lo contrario puede caer en una noche oscura.

La misma complejidad de algunos amores nos aproxima al misterio, permitiendo al alma iniciarse en nuestras intensas emociones y nuestra confusión. Alcanzamos un nuevo nivel de amor en el que podemos resolver la paradoja de ser una persona y una pareja. Según la versión de Hillman, el sufrimiento del amor es el dolor de un embarazo psicológico. La imposibilidad del amor nos obliga a convertirnos en otra persona. Nos obliga a pensar y analizar en qué consiste el amor. Comprendemos que debemos tomar decisiones difíciles pero, lo que es más importante, nos educamos a nosotros mismos a través de nuestras reflexiones.

No podemos amar profundamente hasta no habernos convertido en una persona profunda, y el tormento de un amor difícil constituye la prueba que nos convierte en una persona capaz de experimentar un amor intenso. El amor que sentimos por otra persona, especialmente si es difícil o imposible, nos prepara para experimentar un tipo de amor muy distinto.

El teólogo David L. Miller dice que la presencia de un tercer amor mantiene el alma alerta. «El Eros formado por un triángulo significa la constante negativa a sustancializar al tercer elemento, manteniéndolo en la esfera de la conversación, de la fantasía, de la historia. No es un objeto ni una persona, sino la interacción entre dos personas.»[37] Por más que uno esté convencido de que el problema en el triángulo es la otra persona, el profesor Miller sostiene que el problema es la situación, el triángulo en sí mismo. Es preciso reflexionar hacia dónde nos conduce la dinámica de este triángulo.

Muchos de los triángulos amorosos que he visto en mi consulta estaban protagonizados por personas con hijos. Con frecuencia formulan la siguiente pregunta: ¿Perjudicará a los hijos el que sus padres se separen o divorcien? No podemos ofrecer una respuesta universal a esta pregunta,

pero podemos decir sin temor a equivocarnos que si uno de los padres reprime sus sentimientos por el bien de los hijos, lo más probable es que los hijos sufran. Necesitan a un padre que abrace la vida con valor y delicadeza, y la vida no suele ser al mismo tiempo fuerte y ordenada. El caos es una forma de que la vida se renueve, y si un padre o una madre evita el caos, sus hijos no dispondrán de los cuidados vitales y el modelo que necesitan.

Recuerdo a una mujer que no se hallaba en un triángulo, sino en un pentáculo formado por su nuevo amante, su marido, sus hijos, sus padres y ella misma. Todos estaban implicados en su vida sentimental, y cada uno de ellos añadía una mayor tensión al caos. Al cabo de unos años de sufrimientos, la mujer resolvió esa geometría emocional al comprobar que no había concedido suficiente amor a sus aficiones y capacidades. Cuando su carrera comenzó a prosperar, los otros amores pasaron a ocupar sus pintorescos y poco ortodoxos lugares. Fue una decisión que jamás pudo haber imaginado al principio de su desesperación.

EL AMANTE DESCONOCIDO

En un triángulo, la tercera «persona» representa el alma. Al ser inalcanzable, la figura del alma mantiene a uno en un perpetuo estado de asombro. Es el momento en que uno debe acudir a un psicoterapeuta que le ayude a prestar atención a su vida profunda. Es el momento en que el alma se muestra y se convierte en un factor ineludible. El amor imposible se sublima en el argumento, el autoanálisis y la capacidad de maravillarse. A través de la dificultad que presenta, uno se convierte en una persona dotada de mayor comprensión.

La artista Joan Hanley califica la tercera figura del triángulo como «el amante desconocido», el secreto y misterioso amante del alma que reside en todo amante de carne y hueso. El sufrimiento del amor se debe en parte a que ninguna persona, por más que nos guste y satisfaga, es capaz de colmar el deseo de amor. Siempre existe un residuo, porque el amor nos transporta más allá de la esfera humana. Hace que conectemos con el objeto último del deseo. Nos invita a trascendernos, a potenciar nuestro ser.

Cuando entendemos que el amor es algo más que una emoción humana, que es una pasión cuya misión consiste en hacer que la vida siga fluyendo, no suponemos que vaya a desconectarse cuando haya alcanzado el objetivo humano de crear un matrimonio y una familia. Tiene propósitos más importantes, porque el amor es el combustible de la vida. No conviene apoltronarse, pues uno deja de vivir. Es preciso preguntarse continuamente ¿qué espero recibir de esta tercera y nueva persona, y puedo obtenerlo por otros medios? Es una pregunta inicial ingrata, pero indica el camino a seguir.

David L. Miller dice que el tercero cobra forma como fantasía e historia. Debemos aprender a vivir más simbólica y poéticamente para dejar que «el amante desconocido» cumpla con su labor. El tercer amante no es real, en el sentido de que no encaja perfectamente en nuestra vida. Su misma distancia hace que el amor sea imposible y, al mismo tiempo, creativo. Al obligarnos a reestructurar nuestra vida, es posible que se nos ocurran nuevas ideas sobre la forma de replanteárnosla. Si ese amor tuviera sentido en el contexto de nuestra vida, el nuevo amante no sería un tercero. Debemos reflexionar y hablar del tema, y aunque no alcancemos una solución, habremos ganado mucho durante ese proceso.

DENTRO, FUERA, ENTREMEDIO

Las personas atrapadas en triángulos hablan sobre sus relaciones «marginales» como si no formaran parte integrante de su vida. Con frecuencia la relación ilícita se asemeja a una incursión en el país de la fantasía, no porque no sea seria o real, sino porque reside fuera de los límites de la vida normal. Esa violación de la norma puede formar parte de la atracción, y muchas personas se refieren a ella como si la aventura fuera tan importante como la otra persona. Georges Bataille, el filósofo francés, dice que el amor real siempre conlleva una transgresión.

En un contexto más generalizado, hemos descrito la noche oscura del alma como un lugar liminal, entre lo normal y lo extraordinario. Un triángulo amoroso posee su propia liminalidad. Las parejas se encuentran en lugares de paso: restaurantes, hoteles, coches, en el campo. No quieren que les vean sus amigos y parientes, y no tardan en comprender que su mutua pasión no forma parte de la vida normal. Esta cualidad liminal puede ser problemática, pero también es creativa. A veces las personas casadas, en un esfuerzo por renovar su vida conyugal, tratan de recuperar la liminalidad de los amantes ilícitos. Con esa intuición de que la transgresión confiere al amor una tensión especial, algunas parejas prefieren fugarse que precipitarse en un matrimonio monótono y aburrido mediante una boda convencional.

No obstante, muchas personas siguen haciéndose esta pregunta: ¿Qué hago si me encuentro atrapado en un triángulo amoroso? ¿Existe una solución a este problema, un remedio para el sufrimiento que provoca? Algunas personas son especialmente sensibles al sufrimiento que causan a su pareja o sus hijos. En ocasiones los hijos rechazan a su madre o su padre, según a cuál de ellos consideren el destructor de la familia.

La pareja puede sentirse atormentada entre el deseo de conservar la respetabilidad y lanzarse a la aventura. Ambas perspectivas son apetecibles y ambas requieren igual atención. La imposibilidad del amor sitúa a uno en un profundo atolladero. Quizás incluso sospeche que cuando la aventura —la transgresión y la liminalidad— haya concluido, no le quede sino resolver los habituales problemas de una relación respetable. Es posible que uno goce con esa liminalidad, por más que se queje de ella.

EL ALMA TRIANGULADA

Conozco a una mujer que gozaba de un matrimonio relativamente satisfactorio pero aburrido y se sentía poderosamente atraída por un hombre que tenía serios problemas de alcoholismo. Al parecer el deseo de la mujer de mantener una aventura con ese hombre no tenía nada que ver con el deseo de librarse de su marido, sino que representaba la oportunidad de alejarse de una vida excesivamente convencional. Necesitaba vivir experiencias nuevas y emocionantes. Se resistió durante largo tiempo a embarcarse en esa relación, porque, según me dijo, no deseaba trastornar su vida familiar y convencional. Yo no la animé a mantener una aventura, pero exploramos su costumbre de reprimir su pasión debido a la educación que había recibido. Pensé que si lograba resolver ese tema, se evitaría la confusión que le provocaría tener una aventura ilícita. Lo cierto es que tuvo una relación con ese hombre y luego regresó, profundamente cambiada, a su situación familiar. A sus amigos les chocó que no expresara el menor pesar ni remordimientos.

Muchas personas deciden separarse o casarse de nuevo, pero yo no interpreto esos hechos de forma literal. Trato de

tener presente el estado del alma. Una solución práctica no significa necesariamente que la crisis haya concluido. Aunque las tensiones se suavicen, es posible que el alma no se sienta satisfecha. Hay que profundizar mucho, teniendo en cuenta que un triángulo es una invitación espiritual para una reevaluación radical de toda la vida. No es un problema que pueda resolverse o subsanarse, sino un misterio al que la mayoría de las personas se enfrenta al menos una vez en su vida.

La vida está llena de triángulos, no sólo en las relaciones sentimentales sino en el trabajo, la familia y la política. Cada vez que uno trata de armonizar dos facciones, aparece una tercera. Durante años he tratado de mantener mi trabajo y mi familia conectados. Trabajo en casa, y a veces imparto clases junto con mi esposa. Mi hija se ha criado entre seminarios para adultos y firmas de libros. Pero no tuve en cuenta un poderoso tercer factor: el mundo me pide que viaje con frecuencia. En muchos aspectos, los atractivos del gran mundo se asemejan a los seductores encantos de una tercera persona. Hasta la fecha, vivimos con las tensiones de este triángulo, tratando de sobrellevar la situación de la mejor forma posible, tratando de hallar nuevas soluciones.

Una vez superado el triángulo, es preciso seguir adelante y afrontar otros retos. Iniciación no es educación y una noche oscura del alma no es una experiencia de la que podamos extraer enseñanzas. Es posible que después de atravesar una noche del alma uno sea más sabio. Que siga cayendo en situaciones complicadas y dolorosas. Es posible que uno no salga de ella convertido en una persona más perceptiva y experimentada, capaz de resolver las complejidades de la vida con habilidad. Pero estará más familiarizado con el amor y quizá más abierto a su creatividad. Quizá sea capaz de atreverse a profundizar en los misterios del amor. Quizá no sean lecciones que usted deseaba aprender, pero posiblemente sean más valiosas de lo que podía imaginar, porque afrontar el amor indefenso significa vivir más plenamente. La lección que nos enseñan innumerables historias y pinturas es que el tormento del amor hace que el alma madure.

RELACIONES OSCURAS

Las noches oscuras del amor que padece el alma no desembocan en un idílico romance. Muchas personas soportan años y a veces toda la vida matrimonios y otras relaciones íntimas que las atormentan y destruyen todo atisbo de sosiego. En el peor de los casos, tanto hombres como mujeres padecen situaciones vejatorias de las que no les resulta fácil salir. La noche oscura del alma halla su imagen espejeada en noches literales de temor y angustia.

Uno se pregunta cómo ha podido caer en una situación tan catastrófica y por qué es incapaz de resolverla. Algunas personas parecen sentirse atraídas por las situaciones vejatorias, en las cuales caen constantemente. Podemos imaginar los malos tratos literales como un sustituto de la mortificación alquímica, la laceración y el sufrimiento del alma. Pero el tránsito del amor al odio a menudo forma parte del amor y mantiene el misterio y la dinámica del matrimonio. La higiénica fantasía del matrimonio puede ser positiva y benéfica, pero encierra la relación en una expectativa estática de éxito y felicidad carente de vida.

Con frecuencia las personas hablan y escriben sobre el amor como si se tratara de una situación superficial llena de problemas vitales y emociones interpersonales, pero es algo infinitamente más profundo. Es un misterio en el que participan recuerdos, fantasías y sentimientos profundos. Cuan-

do dos personas se casan, sus almas, como decía John Donne, se mezclan, pero no siempre con buenos resultados. Casarse significa penetrar en el laberinto de la red de experiencias pasadas y presentes de otra persona y dejar que ésta penetre en la tuya. No es de extrañar que al cabo del tiempo uno caiga en una noche oscura, toda vez que el terreno del alma se asemeja a una selva. Por lo demás, es una situación primigenia, que se remonta a la infancia y a los tiempos remotos de la cultura humana.

En las relaciones íntimas entra en juego la saga familiar, al igual que los dramas arquetípicos y míticos que constituyen los cimientos de toda vida humana. El amado o la amada es un cuerpo de personas, algunas pertenecientes al recuerdo y otras al mito, y no siempre es fácil conocer a la figura con la que uno pelea o la figura de la que uno está enamorado. Lo cual no significa que el amor no sea real. La persona amada es tan auténtica como la emoción, pero es compleja y abarca toda la historia personal, carácter y destino, buena parte de lo cual es irrevocablemente misterioso.

En ocasiones los amantes aseguran que cada uno aporta la mitad de la vida para componer un todo. Sería más preciso decir que dos partes de una historia se atraen mutuamente. Una persona agresiva puede atraer a otra que habitualmente desempeña el papel de víctima, de forma que ambas desarrollan sus esquemas incompletos de poder. Una persona cariñosa y maternal, ya sea un hombre o una mujer, encuentra a un ser desvalido y vulnerable para cuidar de él.

Existen numerosos y variados esquemas, los cuales por lo general son sutiles y en gran parte inconscientes. De vez en cuando una relación parece un mito completo y total. Cuando los mitos son sencillos y se viven sin demasiado reflexión, pueden llegar a ser complicados e incluso peligrosos. El propósito de una relación es hacer que aflore la com-

plejidad de cada persona y crear una historia nueva, en la que los motivos comunes se entretejen sutilmente como los colores en un tejido.

EL MUNDO SUBTERRÁNEO DEL AMOR

El amor posee su propio mundo subterráneo. Si uno se asoma a ese interior profundo en las situaciones más banales, quizá consiga abrirse paso a través del laberinto del amor. Si no aprecia el alma profunda, es posible que siga girando en medio de la confusión preguntándose por qué comete repetidamente los mismos «errores». Tiene que iniciarse en los misterios del amor en lugar de en sus técnicas. Debe dejarse arrastrar por él y afrontarlo con inteligencia, dejarse conducir hacia su destino espiritual, en lugar de perderse en la esfera espejeada del amor romántico.

El amor es una noche oscura. Buena parte de las noches oscuras se deben al amor. Cuando consiga renunciar al intenso resplandor de la conciencia y la comprensión, quizá descubra que puede vivir en este mundo de forma más oscura, dejándose llevar por el amor y el deseo en lugar de lo racional y el control. No es preciso que renuncie a su intelecto, pero debe conceder al amor su dominio natural.

Una noche oscura de amor le obliga a replantearse el lugar que ocupa el amor en su vida. Quizá descubra que los amores más corrientes y ordinarios entre sus amigos, sus parientes y con su pareja propician un amor más misterioso que es esencialmente religioso. Su amor se expande para abarcar el mundo y prolongarse más allá del mismo. Los sufís, apasionados místicos de la tradición islámica, dicen que nuestros amores humanos forman una escalera que conduce a lo divino.

7



Noches de boda

El matrimonio es, asimismo, una especie de locura. Con frecuencia las personas se embarcan en él pensando que tienen un futuro glorioso y apacible ante sí, pero más tarde se sienten traicionadas por su deseo y atrapadas en una pesadilla. Incluso las parejas felices sufren momentos de estrés y piensan en la posibilidad de poner fin a su matrimonio. Muchas personas optan por divorciarse, pero repiten los mismos patrones en una nueva relación. El mayor error que comete la gente es pensar que el matrimonio es una situación racional en lugar de un disparatado intento de dar forma y estabilidad a la vida.

Quizá considere el matrimonio una elección basada en un sentimiento de amor hacia su cónyuge y el deseo de estar juntos. Pero esta imagen del matrimonio no tiene en cuenta la locura que conlleva. El día menos pensado se lleva un chasco al comprobar lo complicada que es la convivencia. Probablemente no sabía lo profundos que eran sus sentimientos y el cambio radical que supone el matrimonio. Asimismo, probablemente tampoco ha tenido en cuenta que sus relaciones anteriores, inclusive las que se remontan a su infancia, juegan un papel preponderante en su matrimonio actual, complicándolo con un invisible cúmulo de recuerdos y hábitos.

El matrimonio es un rito de pasaje mal entendido como una elección vital basada en el raciocinio. No representa un cambio superficial en la vida de una persona, sino un cambio en su ser, su identidad y su talante. El matrimonio causa un enorme impacto en el organismo de ambos cónyuges; ése es su encanto y su dolor. Puede hacer que uno madure como pocas experiencias en la vida, pero el proceso no es fácil ni totalmente grato.

Como consejero matrimonial, he comprobado, en primer lugar, que muchas personas no eligen bien a sus parejas. Cabe decir que la mayoría de los matrimonios son singulares, puesto que están formados por dos personas muy distintas. Por otra parte, las personas se casan por motivos de lo más curiosos. Se sienten atraídas por una cualidad en su pareja y no piensan en lo que significa vivir juntos toda una vida. Imaginan que es un noviazgo eterno y confunden la fusión de sus fantasías con la unión creativa de sus vidas. La boda forma parte, y en muchos casos representa el fin, de una etapa romántica en la que el factor principal es un inconsciente obnubilado y soñador.

UNA ALTERNATIVA AL COMPROMISO

No me gusta pronunciarme en contra del amor romántico, porque es una de esas quimeras que hace que uno deje de pensar de forma apropiada y sitúa el alma en primer término. El problema es la decisión que uno toma a partir de él. El matrimonio parece ser una intensificación del amor romántico. O puede ofrecer la seguridad del compromiso y el beneplácito social. Uno puede casarse por celos o por un deseo de poseer y limitar. Cuando uno decide dar ese paso conviene hacerse una pregunta fundamental relativa a una motivación profunda: ¿es esto una afirmación de la vida, o un intento de coartarla?

A menudo me planteo la validez del término «compromiso». Sé que algunos lo consideran sagrado y otros saludable, pero a mí me parece poco más que un eufemismo sentimental. En muchos casos encierra un tono moralista, como cuando alguien dice: «¡Eres incapaz de mantener un compromiso!» Por tanto los hombres y las mujeres se sienten obligados a comprometerse y culpables si no logran cumplir su compromiso. Lo cierto es que no estoy seguro de que uno pueda comprometerse y amar al mismo tiempo a una persona.

Una alternativa es que uno ofrezca su amor y entrega libremente, renovando su unión cada día. Uno puede amar de cien formas distintas sin sentirse «comprometido». Muchas personas padecen un intenso y angustioso tormento porque se sienten incapaces de comprometerse con otra, o porque la persona que aman «se niega a asumir el compromiso». Quizá la lección que podemos extraer de ese dolor consista en renunciar al concepto de compromiso. No es lo suficientemente satisfactorio, libre y genuino para que le concedamos tanta importancia.

Sin una obligación moralista, uno puede amar de forma más profunda. El amor es como la vida misma: no podemos limitarla y controlarla sin que pierda vitalidad. Debemos confiar en ella y gozar a cada instante del don que nos ofrece. Ello no significa que el amor no pueda durar, ¿pero de qué sirve un amor duradero pero amargo y forzado? Sospecho que las muchas noches oscuras asociadas al matrimonio ofrecen la posibilidad de que madure nuestro concepto del amor. A través de nuestras noches oscuras, nuestro matrimonio puede hacerse más sutil, más asentado y auténticamente seguro. Una seguridad impuesta y controlada es

absurda y se pierde fácilmente. La auténtica seguridad es fruto de un amor generoso, no de resoluciones y promesas.

El alma de un matrimonio requiere ritos, celebraciones, banquetes, música, indumentaria y reuniones familiares especiales que contribuyen a que las personas creen una vida juntas. Las promesas y los votos pueden cimentarse en el alma, pero también pueden residir en el temor y principios vacuos. El enorme gasto de una boda es un pago hecho a los espíritus que participan en los grandes misterios del amor romántico, el matrimonio y la creación de un hogar. No es necesario celebrar una costosa boda para que dos personas vivan juntas, pero es necesario comprender la profundidad a la que el matrimonio conduce a los enamorados y sus familias. El matrimonio es una alteración creativa, angustiosa, duradera, gozosa y a veces dolorosa del alma. Uno necesita toda la ayuda que pueda obtener, inclusive un potente rito, a fin de salir airoso.

EL MUNDO SUBTERRÁNEO DEL MATRIMONIO

Por supuesto, nadie conoce a fondo a la persona con la que se casa. Todos los enamorados constituyen parejas misteriosas. La persona con la que usted está casado actualmente puede ser muy distinta de la persona con la que se casó hace años. ¿Es la misma persona que cuando eran novios? ¿Estaba usted ciego o ciega cuando tomó la decisión de casarse? Cupido hace que las personas se enamoren, pero él mismo tiene los ojos vendados. La cuestión no estriba en si usted estaba ciego o ciega cuando se casó, sino en que todo indica que el amor es ciego. Quizá sería preferible que uno no tratara de elegir a su pareja de forma racional. Por otra parte, la inteligencia entra necesariamente en juego a la hora de diseñar su propia vida. Tiene que valorar si esa persona, que le produce una intensa emoción, está también destinada a ser su pareja durante toda la vida.

Cuando dos personas se casan, sus familias también se casan. El matrimonio obliga a las familias, al igual que a los contrayentes, a someterse a un rito de pasaje con respecto a una nueva vida. Los padres pierden al hijo o la hija que han criado durante años, mientras que los hermanos, hermanas y otros parientes sienten el cambio que experimenta el cuerpo orgánico que representa la familia. El matrimonio constituye un rito de pasaje para todas las personas implicadas. Su oscuridad proviene en parte del limitado conocimiento que conlleva.

Jung dice que muchos de los conflictos del matrimonio tienen una naturaleza espiritual y se camuflan bajo problemas amorosos.[38] De otra forma, ¿cómo se explica que las religiones del mundo concedan tanta importancia al matrimonio y utilicen símbolos tan potentes y valiosos como anillos, copas, arroz, baldaquines, diamantes y oro? No se trata sólo de decir: «Amaré y viviré con esta persona el resto de mi vida». Es una dedicación a una forma de existencia basada en compartir en vez del egoísmo, quizás en tener hijos, lo cual es una vocación y no sólo una consecuencia de estar casado. Quizá no deberíamos dar tantas vueltas a estos temas cuando nos casamos, para evitar que nos angustien, pero a la larga tendremos que afrontar los retos espirituales a la par que los problemas derivados de la relación personal.

El matrimonio significa distintas cosas para distintas personas, incluso para las dos que componen un matrimonio. Algunos imaginan que el matrimonio es el significado mismo de la vida, mientras otras lo consideran una forma

de sentirse seguro con alguien a quien aman y necesitan. En muchos aspectos uno repite en su matrimonio la vida que conoció de niño, aunque se esfuerce en diferenciarse lo máximo posible de sus padres. Lo más probable es que al mismo tiempo se parezca y sea distinto. El matrimonio de las familias es concreto y particular, relacionado con la casa en la que uno vive, la comida que come, sus costumbres y su grado de pulcritud. No es sencillo casar a dos familias, especialmente cuando la pareja cree partir de cero.

Jung observa que uno de los cónyuges puede sentirse completamente integrado en el matrimonio, mientras que el otro se centra en la vida fuera del matrimonio. Este factor puede causar dolor a la persona que se siente demasiado ligada, o codependiente, como decimos hoy en día. En ocasiones los papeles cambian sin cesar. A veces uno siente la tensión del matrimonio y otras su pareja experimenta una sensación análoga. Al principio, uno quizás ansíe gozar de una estrecha intimidad con su pareja y al cabo de un tiempo sentirse agobiado por esa intimidad. El matrimonio se compone de numerosos sentimientos contrapuestos, cambios de actitud desconcertantes y los constantes retos de personalidades que evolucionan y la propia dinámica de la vida.

El afable Charles Dickens es un ejemplo de una persona extraordinariamente creativa para quien el matrimonio supuso una dolorosa limitación. «La insatisfacción doméstica es tan acusada en mí que no puedo escribir, y cuando estoy despierto no logro descansar un minuto... Debo hacer algo al respecto o me consumiré de tristeza.»[39] Su esposa Catherine tuvo diez hijos con él, pero Dickens no la amaba y durante años tuvo la sensación de que su matrimonio era una trampa. Catherine era una mujer amable, cariñosa y competente, y Charles quería mucho a sus hijos, pero el matrimonio le agobiaba.

Su amigo, el filósofo Thomas Carlyle, fue aún más desdichado en su matrimonio con Jane Welsh Carlyle. Jane apoyó a su marido durante su prolongada convivencia y al mismo tiempo trató de llevar una vida independiente. Era una pensadora original y una excelente escritora, pero no soportaba la obsesión de su marido con el trabajo y su innato pesimismo. Ya anciana pasó mucho tiempo confinada en la cama, víctima de jaquecas y depresión. Las cartas del matrimonio Carlyle revelan dos almas inteligentes pero atormentadas, y al mismo tiempo demuestran que sus conflictos conyugales generaron ideas y conceptos que se cuentan entre los mayores logros de su época. Uno intuye la tragedia de Jane, que no se dio la oportunidad de plasmar todo su enorme talento, y de Thomas, que jamás conoció el goce de la intimidad.

El biógrafo de Carlyle describe sus cuarenta años de matrimonio con Jane como una dolorosa, deprimente y asexuada combinación de inocencia y represión. Al parecer el marido era impotente y taciturno, y su esposa padecía su propia inocencia y sentido del deber. Como individuos conocieron el éxito profesional pero como matrimonio estaban condenados a la frustración.

Tanto Dickens como Carlyle representan un fracaso de la imaginación. Ninguno fue capaz de imaginar el matrimonio de forma positiva, tan satisfactorio como la vida solitaria del escritor. El matrimonio les llevó a la desesperación y convirtió sus matrimonios en largas y oscuras noches del alma, para ellos y para sus esposas.

El ejemplo de estos hombres brillantes y fecundos demuestra la importancia de lo que podemos denominar «diversidad interior», la capacidad de albergar deseos contrapuestos en una tensión creativa. ¿Es imposible ser una persona solitaria y estar casado o casada, ser trabajador y mostrarse

relajado en compañía del cónyuge? Al parecer el problema fundamental de Carlyle era un amargo recelo religioso con respecto al sexo, y Dickens, pese a ser un hombre muy instruido sobre los problemas sociales, no sabía nada sobre las exigencias del matrimonio y la vida conyugal.

Incluso hoy en día, los síndromes de Carlyle y Dickens siguen constituyendo obstáculos en el matrimonio. Las personas siguen sin saber hacer varias cosas a la vez y no comprenden la importancia de la imaginación en una relación. Son desgraciadas en sus uniones porque las consideran un acto inconsciente y superficial en lugar de un compromiso profundo del alma. Muchas personas buscan una compatibilidad superficial en lugar de una conexión profunda no basada en lo racional.

Algunas ilustraciones alquímicas muestran al rey y a la reina abrazados en una retorta o vasija en forma de pera. Se hallan dentro de un recipiente y en solución. Así es el matrimonio, un lugar sellado en el que el alma madura y una solución acuosa en la que las dos figuras principales pueden unirse, como sustancias químicas que se separan y coagulan. Es un proceso oscuro. Uno no sabe lo que ocurre y a menudo confunde la alquimia profunda con problemas superficiales de personalidad.

Regresemos a san Juan de la Cruz y su elogio de la oscuridad. Es imposible que el matrimonio funcione si uno evita el dolor y los problemas en lugar de aprender a centrarse en los temas más importantes. Si uno desempeña un trabajo que le satisface, si sus hijos se crían sanos y felices y si hace una meritoria aportación a la sociedad, su matrimonio puede ocupar el lugar que le corresponde en el núcleo de su vida. Su propósito es proporcionarle la vasija en la que usted y su cónyuge se separan y evolucionan juntos siguiendo un ritmo fundamentalmente humano.

Con frecuencia he tenido que crear una vasija en mi consulta profesional. El matrimonio hacía aguas por todas partes y se desmoronaba. Necesitaba un receptáculo que lo contuviera, porque en eso consiste el matrimonio: una vasija en la que se verifica una transformación. Es una pequeña versión —una retorta en lugar del océano— de la travesía nocturna. Todo ocurre entre dos personas y en un hogar. Los problemas son análogos. ¿Es usted capaz de estar a la altura de las circunstancias y comportarse como un auténtico cónyuge? ¿O prefiere buscar una vía de escape y huir a través de los orificios de su vasija?

EL MISTERIO DE PERSÉFONE

En la mitología, como hemos comprobado, vemos a Perséfone por primera vez como una joven embelesada con las flores y unida a su madre, Deméter. Pero pierde su inocencia cuando Hades, dios del infierno, la rapta y convierte en su esposa en ese tenebroso lugar que permanece invisible a los ojos de los mortales. En calidad de reina de ese lugar de muerte, Perséfone se convierte en una figura muy distinta, rebosante de poder y, según algunas leyendas, poseedora de una belleza más profunda. Está casada con los desconcertantes, a veces dolorosos y siempre misteriosos recovecos de las esferas más profundas y oscuras del alma.

La historia indica que existe un matrimonio eterno, arquetípico y propio del mundo subterráneo, que los tormentos y conflictos, los altibajos, los deseos y las esclavitudes forman parte del matrimonio, que son elementos de ese mundo, no aberraciones y fracasos. Los griegos honraban el turbulento pero amoroso matrimonio de Zeus y Hera, pero también reconocían este extraño matrimonio del mundo

subterráneo. Comprendemos la unión superficial que llamamos matrimonio, pero en general evitamos la unión del mundo subterráneo hasta que nos vemos obligados a someternos a un tratamiento de psicoterapia para resolver los celos y conflictos. Convendría tener un buen conocimiento del matrimonio desde el principio.

El psicoanalista suizo Adolf Guggenbühl-Craig dice que el propósito del matrimonio es la individuación, un término jungiano que significa la transmutación de la materia prima de la humanidad común de uno en una persona creativa e individual. Observa que muchas personas abordan el matrimonio de forma narcisista, confiando en que les proporcione todo cuanto desean sin pedir demasiado a cambio. Por el contrario, dice Guggenbühl-Graig, el matrimonio es una forma de sacrificio, la supeditación del yo ante una vida y una voluntad superiores.[40]

El sacrificio es un acto espiritual. Uno comete un error al sacrificarse a su pareja. El matrimonio no afecta sólo a la pareja, sino a todas las parejas. Piense en el Arca de Noé, en la que se refugió una pareja de cada especie animal. Cuando uno se casa, entra en ese arca, representa a toda la humanidad. Piense en todos los machos y las hembras del mundo de los animales y las plantas, en todos los extremos opuestos en cada aspecto de la vida. Todos necesitan «casarse» de alguna forma para fomentar la vida. El matrimonio de usted participa en este esquema cósmico y encierra un valioso significado que jamás logrará comprender.

Cuando uno realiza un sacrificio, no sólo renuncia a algo, sino que reconoce la existencia de un ámbito superior a uno mismo. «Sacrificio» significa «sacralizar». Uno transciende su ser a fin de dar paso a un misterio más grande. Podemos experimentar este elevado sentido de sacrificio en las privaciones ordinarias, cuando renuncia a numerosas libertades y supedita su voluntad a la de otra persona. Escucha las opiniones y los planes de su cónyuge. Su vida puede tomar un rumbo distinto porque está dispuesto a compartir su visión con su pareja.

Esos sacrificios benefician al matrimonio. Representan una rendición más profunda y sustancial del yo ante un proceso espiritual que ha hecho que uno se enamore de esa determinada persona y comparta su vida con ella. Juntos forman «almas unidas». Nada es más importante en la vida de una persona que fortalecer el alma expandiendo los límites de lo que define a la persona. Esto es trascendencia, y forma parte integrante de la religión.

La historia de Perséfone se centra en la tristeza de una madre ante la pérdida de su hija, y el matrimonio posee en parte esa tristeza. Los padres y las familias también renuncian a algo valioso cuando un hijo o una hija se casa. Las lágrimas vertidas en una boda y los sentimientos ambivalentes de todos los presentes están justificados. A veces uno tiene la impresión de que la alegría es exagerada, quizá para ocultar sentimientos profundos de pérdida y cambio.

Si el matrimonio consistiera simplemente en que dos personas se pusieran de acuerdo sobre el tipo de vida que desean llevar juntos, sería un asunto relativamente sencillo. Pero, según la leyenda griega de Perséfone, el matrimonio se lleva a cabo en el infierno. Esto no significa que el matrimonio sea imposible o desaconsejable, pero indica la realidad de este misterio a menudo oscurecido por las sentimentales defensas contra la oscuridad. El matrimonio es una prueba en la que dos almas, como mínimo, maduran y florecen. Digo «como mínimo» porque los hijos y los parientes también se benefician de la generosidad de la pareja.

En ocasiones el matrimonio es un ácido alquímico que se vierte sobre la vida y personalidad de uno, transformán-

dola y dándole mayor hondura. Nos convierte en mejor persona, aunque no necesariamente más feliz. Uno confía en que le ofrezca ciertos momentos de dicha, pero sabe con certeza que también le deparará momentos de dolor y sufrimiento. Juntos, los momentos de dicha y los períodos difíciles, convierten el matrimonio en una fuerza que humaniza, un camino hacia la realización personal que paradójicamente implica una inmediata, concreta y sentida trascendencia del ser. Uno está obligado a superar su egoísmo y tomar seriamente en cuenta a otra persona.

Las emociones ácidas del matrimonio configuran un nuevo rostro. Uno contempla ahora la vida no como un derecho, sino como un don precioso que comparte. Uno no se funde con la otra persona, pero se integra en el matrimonio, lo cual significa una integración de vidas y una conexión de personalidades. Las divisiones internas de uno están «casadas», uno se siente profundamente conectado a su cónyuge y establece una nueva relación con su mundo.

NAVEGAR POR LAS NOCHES CONYUGALES

Cuando uno se casa, desea disfrutar de la compañía y el profundo amor de otra persona, pero a cambio debe renunciar a cierta medida de su individualidad, a buena parte de su libertad y a todo deseo de intimidad con otra persona. No es de extrañar que algunas personas, como Dickens, se sientan aprisionadas. ¿Cómo puede uno conservar la alegría, el necesario grado de libertad y su individualidad y al mismo tiempo sentirse integrado en el matrimonio?

Un método consiste en prestar atención a todas nuestras necesidades. Quizá sea imposible satisfacerlas todas, pero en ocasiones un pequeño capricho evita que uno se sienta frustrado y atrapado. En Irlanda los hombres acuden a los *pubs* locales y las mujeres forman diversos grupos sociales. El *pub* satisface la necesidad de los hombres de confraternizar con miembros de su mismo sexo y les procura un respiro de la vida doméstica. En Estados Unidos, quizás el golf sea lo más parecido al *pub* irlandés para los hombres. Hoy en día las mujeres se reúnen en grupos de tertulia formales o informales. Desde hace años un grupo de mujeres se reúne con mi mujer en nuestra casa para bailar, conversar y apoyarse mutuamente. Quizá no sean soluciones perfectas, pero su propósito es impedir que el matrimonio domine por completo una vida.

También ayuda el que uno se someta al matrimonio pero no a la otra persona. La vasija adecuada es el matrimonio, no la pareja. Entregarse excesivamente a otra persona puede ser una conducta masoquista. Uno sufre debido a ello, y apenas recibe nada a cambio. Pero si ambos cónyuges se someten al matrimonio, pueden evitar los sentimientos de masoquismo e incluso disfrutar con las limitaciones que supone compartir la vida con otra persona. Construir un matrimonio puede ser una experiencia gozosa, pero someterse a otra persona nunca es una buena decisión.

Para muchos, el matrimonio significa convivir con la locura de su pareja. El poeta Donald Hall escribe con franqueza y sin tapujos sobre sus interacciones con las crisis depresivas de su esposa, Jane Kenyon. Se refiere a cierto episodio ocurrido durante uno de los infrecuentes respiros en la enfermedad maníacodepresiva de Jane, durante el cual ésta se mostró avasalladora, enérgica y rebosante de deseo. «Entonces comprendí, avergonzado, que durante años yo había utilizado la depresión de Jane para ensalzarme a mí mismo; yo era la roca que resistía todos los embates; era el

protector. En esos momentos la euforia maníacodepresiva y la certeza de Jane hicieron que me avergonzara de mí mismo.»[41]

No deja de ser una observación muy perspicaz; la energía de Donald era una reacción a la apatía de su esposa. Incluso después de su muerte, Donald dice que siguió manifestando violentas emociones, pasando de la euforia a la depresión como solía hacer ella. «Quizá deseaba perpetuar a Jane imitándola», dice.

Además de poeta, Hall es un hombre profundamente reflexivo. En lugar de explicar su problemático matrimonio, considera las numerosas interpretaciones sobre la interacción de la pareja. Al escribir sobre su matrimonio, trata de hallar un significado, pero sin renunciar a su amor y su curiosidad. El matrimonio es la fuente de su lucha, su descubrimiento de sí, su poesía. Su dolor y confusión no disminuyen, pero aparecen maravillosamente sublimados en sus reflexiones y su poesía. Donald Hall es un excelente modelo de una noche oscura que purifica el alma y le permite alcanzar una mayor percepción.

Como primer paso para navegar por una noche oscura conyugal, le aconsejo que imagine el matrimonio de forma menos simplista y reconozca su misterio. Como corolario, le recomiendo también que considere a su pareja como una misteriosa mezcolanza de recuerdos, emociones e historias, pues ni siquiera ella misma se conoce bien y que, para colmo, cambia sustancialmente durante diversas etapas de la vida.

Es inútil que uno trate de simplificar a su pareja y hacer que encaje en sus expectativas. Sin una persona real y compleja como pareja, el matrimonio no existe. El matrimonio significa la unión de diferencias. No obstante, nos engañamos pensando que es una construcción racional, en la que

podemos vivir tranquilamente con personas parecidas a nosotros. Como dice Jung: «Una persona presupone en la otra una estructura psicológica análoga a la suya».

A fin de respetar el mundo subterráneo del matrimonio, es preciso apreciar lo irracional y misterioso en uno mismo y su pareja. Es una norma sencilla, pero que puede ayudarle cuando se sumerja en las pantanosas regiones de la vida conyugal. Uno se halla desde el principio en el mundo subterráneo, con cierto grado de conciencia y voluntad. El sacerdote o rabino, como representante del misterio, debería advertirle durante la ceremonia del matrimonio que va a encontrarse con Hades y Perséfone, los auténticos modelos de un matrimonio humano de éxito. Es normal que uno ansíe disfrutar de momentos felices, pero también debe estar preparado para la oscuridad. El mundo superficial del matrimonio ofrece cierta dicha y satisfacción, y la amabilidad y el sosiego ayudan mucho a ese nivel. Pero el mundo subterráneo no es un lugar de paz y armonía. Allí no hallamos sino conflicto y confusión.

No es aconsejable tratar de fabricar un modelo idealista de vida conyugal de una unión bendecida tanto en el cielo como en el infierno. No confíe en resolver todos sus problemas. No imagine que un día todo se solventará y reinará la armonía. No espere que el sol luzca continuamente. Sepa que el matrimonio, no obstante su belleza y goces, también constituye una noche oscura del alma.

MATRIMONIO SAGRADO

A primera vista, el matrimonio significa la unión de dos personas para compartir una vida. Pero para al alma, esta unión tiene connotaciones tan profundas que alcanza lo es-

piritual y lo sagrado. Cuando dos personas deciden compartir sus vidas, los extremos opuestos en todos los órdenes de la vida se aproximan. El matrimonio humano forma parte de un proceso más elevado consistente en conciliar diferencias. Posee connotaciones sociales y cósmicas y, cuando se aborda profundamente, incluso puede contribuir a la paz mundial.

El matrimonio constituye un largo proceso destinado a conciliar diferencias en materia de familia, historia, experiencias y valores. Dos personas se atraen mutuamente y de inmediato comienzan a relatarse anécdotas sobre su infancia, familia y experiencias. No son anécdotas superficiales ni insignificantes, pues indican la compleja unión que va a producirse.

Es posible que la pareja no alcance a comprender todo el significado de su atracción, pero debe formularse esta pregunta fundamental: ¿podemos y debemos casar nuestras diferencias? Pero también es la pregunta social fundamental. ¿Es posible unir lo católico y no católico, lo judío y no judío, lo blanco y lo negro, lo liberal y lo conservador, lo sensible y lo vulgar? El amor que se profesan esas dos personas no parece tener nada que ver con esos asuntos. Su amor parece más personal, pero las imágenes que rodean a las bodas indican que la unión que se celebra es más infinitamente más importante que la de dos personas.

Buena parte de la literatura sagrada indica que los extremos opuestos que hacen que la vida sea tan interesante y dolorosa no pueden resolverse desde el punto de vista intelectual. Es preciso hallar otro medio de conciliar esas diferencias y permitir que coexistan o se fundan. La alquimia indica que es un proceso prolongado y doloroso, plagado de laceraciones, desmembramientos y muertes. Posee sus momentos de felicidad y sus noches de placer, pero son huecos sin los otros procesos en los que las diferencias se unen y coexisten.

Incluso la misteriosa historia que aparece en el Evangelio según San Juan sobre las bodas de Caná indica que en el matrimonio, y por ende en la sociedad, el agua debe transformarse, mediante la alquimia que hallamos en una noche oscura, en vino. Es preciso que se produzca una insólita y sobrenatural transmutación en el fondo de un matrimonio, lo cual indica que el matrimonio es como transmutar agua en vino o, como dice Jung, la vida ordinaria en espíritu. Cuando dos personas están auténticamente casadas, sus vidas corrientes experimentan una transformación que las convierte en personas más complejas y refinadas.

La belleza de esta alquimia reside en que utiliza de forma positiva procesos que oscurecen, separan, desmiembran y disuelven, los cuales por lo general se consideran negativos pero en este caso son creativos. La noche oscura del amor forma parte integrante de su labor de transformar vidas ordinarias en un proceso vital sustentado por el amor. El matrimonio, imperfecto, problemático y quizá fallido educa al alma, la obliga a salir de su escondrijo y confiere sustancia a la vida.

Yo comparo los sesenta y cuatro años de matrimonio de mis padres con la luna de miel de trescientos años de Zeus y Hera y los considero a ambos ejemplos prodigiosos de una relación entre un hombre y una mujer. En el matrimonio de mis padres, dos personas normales y corrientes se transmutaron en dos hijos sensibles y honestos, tres nietos extraordinarios, un hogar feliz, recuerdos de momentos dichosos, amigos leales e incluso un poco de dinero en el banco. La unión de mis padres evoca la historia de Caná. El agua se convierte en vino. Una cuestión práctica deviene en las cualidades más valiosas de la vida humana.

Hoy en día las personas suponen que el objetivo de todo lo que hacen para mejorar —psicoterapia, religión, ejercicio, educación— es la salud y el éxito. Pero Caná indica que el resultado de esa magia es aún más precioso: familia, amistad y un corazón en paz. Un cambio de valores nos beneficiaría culturalmente, dejando de centrarnos en la salud y el éxito para educar a nuestro corazón, lo cual propiciaría una auténtica comunidad, intimidad y concordia social.

La uva debe ser cosechada y prensada. Posteriormente fermenta, a medida que sigue desintegrándose. Durante el proceso a través del cual se convierte en vino, la uva experimenta también su propia noche oscura. Su punto de acidez y su sabor nos recuerdan su periplo de la viña a la barrica y de ahí a la botella. Saboreamos su trágica historia vegetal. Nos deleitamos con la efervescencia de su madurez.

La imagen de Caná demuestra que el matrimonio es un proceso análogo. No todos los matrimonios llegan a la bodega, pues se producen comienzos fallidos y callejones sin salida, pero el matrimonio puede ayudarle a uno a convertirse en una persona inteligente, moral y emocionalmente madura. Pero es preciso que participe en el proceso de fermentación, que en ocasiones se asemeja a una noche oscura del alma.

A primera vista el matrimonio de Thomas Carlyle y Jane Welsh Carlyle parece trágico, pero la historia de esta insólita unión demuestra que el amor sobrevivió y la sostuvo. Charles Dickens dejó a Catherine y se embarcó en una relación más satisfactoria, aunque menos aceptable desde el punto de vista social. Resolvió sus tensiones superficiales y satisfizo algunos deseos que no había podido cumplir, pero el profundo misterio del matrimonio persistió. Las reflexiones de Donald Hall sobre su vida con Jane Kenyon son conmovedoras y más esclarecedoras que muchas de las peroratas de un psicólogo sobre las relaciones entre un hombre y una mujer.

En algunos aspectos la noche oscura define un matrimonio, y la forma en que uno lo aborda determina que el matrimonio posea o no un alma. Si uno insiste en la felicidad, una buena comunicación, armonía, compatibilidad y un amor constante y uniforme, es probable que se lleve un desengaño, no porque se haya equivocado al elegir a su pareja, sino porque se centra en temas equivocados. La materia prima de la relación puede ser desagradable. Jung la describe mediante imágenes alquímicas como vinagre, orines, excremento y caos. Uno llega al matrimonio envuelto en el grato aroma de ideas ingenuas y emociones sin desarrollar, quizá con una forma infantil y adolescente de relacionarse con los demás, y de pronto se topa con discusiones y diferencias de opinión y de criterio. El proceso del matrimonio puede transformar esta desagradable materia prima en algo maravillosamente complejo y sutil.

LOS DESENLACES DEFINEN UN MATRIMONIO

Los matrimonios y las relaciones importantes terminan de diversas formas. Uno puede separarse y divorciarse. Su cónyuge puede morir. Uno puede experimentar un cambio radical que marca el fin de una era en su relación. La forma en que uno maneje ese desenlace es crucial.

Uno puede permanecer dentro de la complejidad de sus sentimientos y resistir la tentación de obnubilarse a través de explicaciones y resoluciones. Si uno sigue el criterio imperante y parte de cero sin pensar en el pasado, quizá no le

atormenten los remordimientos ni los recuerdos, pero no habrá adelantado nada. Es muy posible que repita los mismos errores. El criterio imperante sobre seguir adelante en la vida sin mirar atrás puede tener el efecto contrario, porque la única forma de seguir adelante es no negando ni reprimiendo el pasado. Huir del pasado le convierte a uno en esclavo del mismo, impidiéndole tener la libertad de ser libre en el presente.

Comparados con la vida superficial, los misterios del corazón ocurren dentro de un esquema de tiempo distinto. El alma se revela en ciclos y círculos intemporales de experiencia. Durante su noche oscura, quizá le parezca que el tiempo discurre lentamente e incluso se detenga, dándole la oportunidad de conectar de modo distinto con su pasado. Puede replantearse viejas relaciones que cambian en el recuerdo junto con los cambios que se producen en su vida y su carácter. Puede reflexionar sobre cómo se comportó y pensó, y quizá por primera vez, sienta auténticos remordimientos. Quizá logre incluso librarse del sentimiento de culpa que viene atormentándole desde hace tiempo.

Sin duda puede quedarse atascado infructuosamente en el pasado por distintos medios, pero son medios sintomáticos, signos de que no ha conseguido llevar a cabo conexiones profundas y necesarias. Si sigue repitiendo los mismos errores significa que no se ha tomado en serio sus experiencias anteriores. Es posible que la persona que no consigue avanzar en la vida necesite apoyarse en los cimientos que ofrecen las experiencias pasadas. Avanzar demasiado rápidamente puede ser inteligente pero no prudente, un enérgico acto de voluntad sin la sabiduría de un pasado debidamente ponderado.

El misterio de un matrimonio es eterno, y si uno se ha casado varias veces, esos matrimonios son eternos. Si uno ha mantenido numerosas relaciones, aunque no haya llegado a casarse, éstas también poseen una cualidad eterna y contribuyen, de forma positiva y negativa, a los esfuerzos presentes que hace uno por conectar con su pasado. Esas noches oscuras del pasado siguen alimentando el alma, siempre y cuando no estén lastradas por juicios de valor actuales. Las personas dicen: «He escarmentado. He aprendido de mis errores. No volveré a cometer los mismos errores. He madurado; soy una persona más sensata». Pero esta actitud nos impide conectar con nuestro pasado, aliviando noches pasadas de su oscuridad. Este rechazo bienintencionado del pasado no funciona, porque el alma se alimenta de la oscuridad tanto como de la luz.

De vez en cuando nos encontramos con personas que siguen soportando un matrimonio problemático durante años. Sus amigos tratan inútilmente de convencerles de que se separen o se divorcien. Es difícil hacer juicios de valor sobre esas situaciones. A veces parece que el amor es profundo y que sostiene la vida a pesar de los problemas superficiales. A veces la persona corre peligro y permanece insensatamente atrapada en una relación que amenaza su bienestar. También he visto casos en que una persona posee un innato sentido de la virtud tan marcado, que le parece un pecado o una debilidad tirar la toalla. He aconsejado a personas que al fin han logrado superar sus complejos y se sienten profundamente aliviadas por haber logrado poner fin a un matrimonio que no amenazaba su bienestar pero coartaba su libertad.

Existen numerosas formas de poner fin a una relación. Algunas dependen del temperamento y la fase vital de la persona. Es útil conocerse a sí mismo, pues nos ayuda a hallar cierta certeza sobre nuestras decisiones en nuestro corazón. Uno puede sentirse seguro de la postura que ha adoptado,

aunque la situación no esté completamente clara. En ese caso uno tiene que obrar según sus principios, confiando en sí mismo y sabiendo que es capaz de afrontar cualquier repercusión. La persona que desconfía por costumbre de sus intuiciones y su guía interior probablemente tendrá más problemas a la hora de poner fin a una relación importante.

Incluso las personas más fuertes necesitan tiempo para poner en orden sus sentimientos, y pueden experimentar ese tiempo como otra noche oscura. Dicho de otro modo, una noche oscura conyugal puede ser muy distinta de la sombría y vacua desesperación que a veces interpretamos como la única definición de la oscuridad del alma. Por el contrario, puede estar llena de decisiones, análisis y comienzos fallidos. En lo más hondo del alma puede residir una intensa tristeza, repleta de explicaciones, historias personales e ideas. Nuestro deber es vivir desde ese lugar profundo, donde se cuecen las decisiones.

EL MATRIMONIO INTERIOR

En el interior del individuo se produce un matrimonio de carácter misterioso. Los antiguos griegos lo llamaban *hieros gamos*, matrimonio sagrado. Es la reconciliación de los numerosos extremos opuestos que existen dentro de uno y que, a medida que se conectan una y otra vez a lo largo del tiempo, le permiten ser creativo y vibrante.

Las divinidades griegas Zeus y Hera, honradas por su amor eterno e intensamente volátil, representan este matrimonio sagrado del alma. Dicen que cuando gozan de su amor en una delicada nube de luz, el semen del gran dios llena al universo en un espasmo de energía creativa.[42] Algunas historias sagradas de India sostienen también que el mundo

es fruto del amor de Siva y Sakti. Los Upanisads cuentan que Atman creó una compañera femenina de cuyo amor nace el mundo. En el cristianismo, José y María representan una unión sagrada especial de la que nace un nuevo reino.

Estas leyendas de la mitología y la religión pueden interpretarse en relación con el cosmos, la cultura humana o el individuo. A nivel personal, existe también una unión interior, una conexión íntima entre los diversos elementos del ser, que con frecuencia se revelan como extremos opuestos; emocional / racional; caliente / frío; joven / viejo; feliz / triste; íntimo /distante. El ideal no consiste en integridad o integración, sino en matrimonio y amor, no en una superación de las diferencias sino en una coexistencia creativa y una influencia mutua.

Es difícil discernir estos secretos en otra persona, de modo que trataré de describirlos como yo los experimento. Durante toda mi vida, por ejemplo, he sentido la vocación de la enseñanza y hago vida pública, pero al mismo tiempo soy tímido y apocado, especialmente en ciertos ambientes sociales. La mayoría de las personas se sienten cómodas al hablar ante un pequeño grupo de gente, pero yo me siento muy cohibido. Entiendo que es un aspecto decididamente neurótico de mi carácter, y por más que trato de superarlo, no lo consigo. Por tanto procuro «casar» mi vocación pública con mi extremada sensibilidad. Estos extremos opuestos pueden beneficiarse mutuamente sin superar uno al otro. Aunque mi sensibilidad me sigue incomodando, trato de aceptarla, independientemente de que quisiera librarme de ella. Dejo que influya en mis escritos, en mis ideas e incluso en mi labor pública. El resultado no es un matrimonio perfecto, pero jamás he visto un matrimonio perfecto.

En estas circunstancias, la diosa Hera me resulta una imagen reconfortante. Su papel consiste en aportar el poder

creativo de su compañero a la vida humana. Es apasionada —celosa, irascible y cariñosa—, pero al mismo tiempo es la encarnación de una compañera constante y leal. El antiguo *Himno órfico a Hera*, semejante a un salmo encomiástico, dice que sin ella no existe vida ni crecimiento.

Los griegos creían que todo matrimonio humano remeda la creativa unión de Zeus y Hera. Asimismo, representan el deseo del individuo de reconciliarse consigo mismo. El ideal en este caso no es la integración de los aspectos contrapuestos de nuestro ser, sino ligarlos de forma positiva. En el matrimonio persisten las diferencias, pero el amor consigue conectarlas de forma positiva. Debemos amar nuestras complejidades y contradicciones, fomentando un matrimonio interior y un erotismo del alma.

Este misterio lo vivimos no repartiendo literalmente las tareas del alma entre el hombre y la mujer, sino siendo ambos dentro de nosotros mismos. Podemos ofrecer apoyo a nuestro cónyuge, dejando que Hera se mueva airosamente a través de nosotros. Cualquiera, hombre o mujer, puede ser temporalmente Zeus, asumiendo el control de la situación y sintiendo su profunda autoridad. Podemos ser ambos al mismo tiempo, para nosotros mismo, nuestra pareja y nuestro matrimonio.

Los grabados con ilustraciones alquímicas presentan a un rey y una reina abrazados en un baño o en una vasija. El resultado de esta boda química, según dice Jung, es el *unus mundus*, un mundo unificado, lo consciente y lo inconsciente, en palabras de Jung, reconciliados. Yo lo expresaría como un contacto creativo entre lo espiritual y lo mundano, o lo sagrado y lo secular. Ideas, valores, aspiraciones, el ser trascendente (Zeus) casado con lo cotidiano, la vida material, el cuerpo y las emociones humanas (Hera). Cuando nuestras ideas, nuestros valores y lo más noble de nuestro

ser se centra en la vida cotidiana, conseguimos el matrimonio sagrado del individuo, lo cual es digno de celebrarse.

Regresemos a las bodas de Caná. La madre de Jesús, según la historia, observa que falta vino, al parecer un elemento esencial en la celebración del matrimonio. Jesús responde de inmediato, no realizando un acto prodigioso, un milagro espectacular, sino mostrando un profundo misterio, el misterio dionisíaco de la sagrada embriaguez. Como mediador divino y humano que es, Jesús permite que este casamiento del alma se lleve a cabo manteniendo la reserva de vino. Es el adepto, el mago, el maestro sagrado capaz de unir lo espiritual con lo ordinario, al igual que éstos aspectos están unidos en su naturaleza humana/divina.

La noche oscura conyugal del alma es una fermentación, un proceso que Jesús lleva a cabo en pocos minutos, pero que por lo general requiere años en una relación humana. Los extremos opuestos se unen para hacer que aflore la efervescencia de cada vida y el tercer elemento que constituye la pareja. En ocasiones es una alquimia dolorosa, pero el resultado hace que la espera merezca la pena, como un buen vino que necesita reposar un tiempo en la bodega fresca y oscura hasta que madura.

Gozar de una matrimonio largo y complejo es una bendición. El estado de un matrimonio propicia una incubación especial, creando una vasija en la que se produce la fermentación de los individuos y la unión de éstos. A primera vista parece un proceso sencillo y corriente, pero el mosto va adquiriendo constantemente su sabor singular. En el matrimonio, el mero amor que se profesan dos personas adquiere una dimensión cósmica. Al igual que la noche y el día de la naturaleza, un matrimonio prolongado goza de fructíferos días de relativa dicha y también de noches oscuras del alma.

8



El Eros nocturno

Yo me crié en una familia católica irlandesa en la que el sexo no existía. Nadie hablaba de ello y la palabra encerraba una carga tan significativa, que uno no podía utilizarla sin desencadenar un silencioso estallido emocional. Yo sentía la intensa turbación que provocaba el sexo, aunque nadie decía nada. Asistí a un colegio católico dirigido por monjas que fingían ser asexuadas. Estudiaba octavo curso cuando sostuve por primera vez a una chica por la cintura durante un baile. Luego, a los trece años, me trasladé a un seminario donde me enseñaron las virtudes del celibato. No tuve mi primera experiencia sexual hasta que conocí a la mujer con la que me casé a los veintisiete años.

La generación actual jamás podría comprender mis primeras experiencias. Con todo, a pesar de esta educación estricta y recatada, o quizá debido a ella, me encanta el sexo y considero que forma parte de la vida. Me encanta la sensualidad, la visión y la exploración. Creo firmemente que un matrimonio podría basarse en la experiencia sensual de la pareja. Gozo con la experimentación sensitiva, y estoy convencido de que si todo el mundo pudiera conservar cierto grado de inocencia al tiempo que gozaba del sexo, la paz podría ser una realidad en este planeta.

Buena parte de la violencia está relacionada con la represión sexual.

Pero también sé por experiencia propia y por mi profesión de psicoterapeuta que con frecuencia las personas atraviesan auténticas noches oscuras del alma debido a su sexualidad. Muchas personas que por lo demás parecen sentirse satisfechas padecen todo tipo de frustraciones. Buscan a la pareja ideal, luchan contra las enseñanzas represivas que les enseñaron en su infancia, son tímidas, se embarcan en relaciones con personas violentas, tienen abortos, temen al sexo por motivos desconocidos, son impotentes, tienen demasiadas parejas sentimentales, no tienen suficientes parejas sentimentales, se sienten utilizadas, se sienten atrapadas junto a una persona a la que no le gusta el sexo. Abusan de sus parejas y sus parejas de ellas, son víctimas de pulsiones que no consiguen controlar, cometen errores y viven atormentadas por profundos remordimientos.

El deseo de gozar de un sexo satisfactorio puede conducirnos casi a la locura, porque el sexo toca lo más profundo de nuestra alma, y los deseos y complejos relacionados con él alcanzan nuestra misma esencia. El sexo representa vida. Cuando uno goza de un sexo satisfactorio, siente que la vida es satisfactoria y positiva. Cuando el sexo no es satisfactorio, uno tiene la sensación de que todo va mal. Si pasa una larga temporada preocupado por un problema sexual, es posible que esa noche oscura trate de devolverle su sexualidad. Tenga presente que una noche oscura no es un dolor infructuoso sino una labor específica que se desarrolla debajo del nivel de su conciencia.

A menudo el sexo se convierte en un problema cuando uno está a punto de pasar a otro nivel en su vida. Las parejas se sienten con frecuencia trastornadas por esa tendencia del sexo a desbaratarlo todo y causar conflictos y dolor. Uno puede confundir un repentino aumento de vitalidad con la necesidad de cambiar de pareja o el deseo de experimentar sexualmente. Puede sentirse confuso sobre sus sentimientos, consciente de que es obra de Eros, pero sabiendo al mismo tiempo que no desea poner en peligro su relación.

Si uno intenta conectar sexualmente con otra persona, es posible que no se sienta plenamente satisfecho, porque esta nueva atracción quizás indique un cambio muy distinto. He visto a personas resistir la tentación de lanzarse a una aventura erótica y al final comprobar que lo que necesitaban era un cambio en su carrera. Es fácil confundir los objetos de deseo, porque a menudo el sexo tiene más que ver con el deseo en sí que con un determinado objeto de necesidad.

Incluso el sexo esporádico tiene su importancia y puede encerrar diversos significados. El mismo deseo de disfrutar de un sexo sin complicaciones, sin comprometerse, es una fantasía llena de significado que puede ser tan importante como el deseo de mantener una relación sentimental larga y comprometida. Algunas personas necesitan descubrir el amor; otras descubren que el amor no es todo. Si uno considera el sexo sólo como la expresión de una emoción, puede sorprenderle descubrir que existen multitud de fantasías y deseos que no están relacionados con el amor. Quizá le escandalicen las fantasías que se le ocurren con respecto a nuevas parejas y nuevas formas de expresión sexual. Algunas personas aseguran que esos deseos sólo los experimentan los hombres, pero yo he oído manifestarlos tanto a mujeres como a hombres.

EL CUERPO DEL MUNDO

Para comprender en qué consisten las noches oscuras de la sexualidad humana, debemos explorar sus dimensiones más profundas. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que el sexo siempre tiene un propósito más allá de sus goces y pasiones. El sexo propicia un nuevo nivel de vivir y proporciona a la pareja un poderoso medio para compartir su intimidad y sus emociones y fantasías más profundas. Pero el sexo puede hacer mucho más. Al lograr que aflore nuestra sensualidad y vitalidad, en el mejor de los casos el sexo puede conectarnos con la sociedad y el mundo natural. Puede ser el vehículo a través del cual nos rendimos ante la vida y nos restituye un sentido de nuestro cuerpo. El sexo aporta muchas cosas positivas al alma humana a través de una relación emocional y la sensualidad.

El sexo conlleva precisamente los elementos más importantes para el alma: amor, curiosidad, fantasía, deseo, placer, intimidad y sensación. El sexo no implica una determinada tarea y un determinado resultado, a menos, claro está, que una mujer desee quedarse embarazada. El sexo puede repetirse, del mismo modo que uno escucha una canción o contempla un cuadro una y otra vez. El objetivo en el sexo, suponiendo que exista alguno, es tan profundo que es difícil precisar y explicar.

El sexo es comparable a un rito, un acto realizado por motivos profundos y misteriosos, un acto altamente simbólico que posee su propio lenguaje y sus gestos. Está relacionado con el alma y provoca emociones. En el sexo, el cuerpo es un mundo que puede ser explorado. Al igual que uno conoce todas las plantas y flores de su jardín, uno puede explorar el cuerpo de su amante. Al igual que uno puede desear viajar para contemplar una costa no muy distinta del lugar donde vive, uno puede desear apreciar ligeras variaciones en el cuerpo humano o en la expresión del amor.

Margaret Atwood ha plasmado esta idea en un poema:

Allá donde te tocan,
mis manos crean
unas pequeñas islas habitadas.

Pronto todo tú
serás de tierra: un territorio
conocido, un país.[43]

Sandor Ferenczi, uno de los primeros seguidores de Freud, decía que el sexo es un regreso a la sensación oceánica del embrión dentro del útero materno. Yo lo imagino como la exquisita y fascinante niebla que cae sobre uno cuando se halla dentro de la burbuja del acto sexual. Este estado alterado es esencial en el sexo, porque en él el alma aparece en primer término y lo práctico retrocede. Lo que ocurre en esos momentos es muy importante con respecto a nuestro sentido de significado, de sentirnos conectados y el sentido de nuestro propio ser. Hemos visto la importancia de esta «regresión» al hablar sobre la travesía nocturna. La burbuja del acto sexual se asemeja al vientre de la ballena y puede ser un lugar donde renacemos y nos transformamos. Es la vasija alquímica en la que se operan cambios, el escenario en el que se desarrollan dramas o un sueño en el que el alma pone orden dentro de sí y alcanza su mayor pureza.

EL SEXO, EL *OPUS*

Por tanto, el sexo es una importante «obra» que crea una y otra vez un alma. Los alquimistas denominan *opus* a esta tarea sutil de crear un alma, el arte de convertirse en un ser humano. Cualquier determinada experiencia de hacer el amor quizá no cree un bebé, pero continúa la labor de crear nuestra alma. En el mejor de los casos, el sexo es ese *opus*. Por supuesto, el sexo puede ser desagradable, forzado, doloroso y completamente inconsciente, de forma que su efecto queda minimizado, pero posee la capacidad de convertirle a uno en una persona y crear un mundo sensual y pletórico de vida.

Esto contribuye a explicar por qué a muchas personas les complace contemplar el cuerpo humano. Un imperioso deseo y la promesa de un intenso placer nos impulsan a conocer nuestro mundo, nuestra vida, nuestros cuerpos y a nosotros mismos. Al igual que el placer de comer nos inspira a alimentar nuestro cuerpo regularmente, el placer del sexo nos induce a alimentar nuestra alma. El acto sexual y todas las experiencias de naturaleza erótica, siempre y cuando no contengan ninguna neurosis ni ego, nutren el alma del mismo modo que la comida nutre el cuerpo. Contemplar y tocar el cuerpo desnudo equivale a contemplar, quizá sin percatarnos, los misterios de la vida.

Conviene llevar a cabo la importante tarea de exploración sexual para alimentar el alma con una pareja que nos ame lo suficiente para superar generosamente cualquier complejo con respecto al amor y estar totalmente presente. Pero el amor no garantiza un sexo satisfactorio. Aparte de amarnos, nuestra pareja debe sentirse a gusto con su sexualidad, ser al menos moderadamente sensual y no estar exageradamente acomplejada. En una sociedad tan confundida

sobre el erotismo y el amor, no es fácil hallar esa pareja. Es posible que usted tenga que tomar la iniciativa y conducir a su pareja, y quizás éste o ésta aprenda a confiar lo suficiente para participar sin complejos en la actividad sexual.

LA BÚSQUEDA DE UNA PAREJA

Su búsqueda de una pareja puede constituir una aventura mítica. Puede durar años y estar plagada de descubrimientos falsos y constantes anhelos. Es posible que usted crea que está en juego el mismo significado de la vida, que si logra dar con la persona adecuada, conocerá la felicidad. Pero también es posible que aunque encuentre a la pareja adecuada siga anhelando otras experiencias. Esto se debe a que el objeto último de todo deseo es la propia vida, o, como dicen los místicos, Dios.

Si no logra hallar a una pareja adecuada con quien practicar el sexo, quizá pase meses o años sumido en una noche oscura del alma. Esperando, buscando, experimentando. Se siente desalentado pero mantiene viva la llamita de la esperanza. Quizás ansía encontrar a una nueva pareja pero al fin se resigna a no tener con quien compartir esas intimidades. Existen muchas personas solitarias y deprimidas que no saben expresar su sexualidad de forma satisfactoria.

Algunas personas jamás hallan a la persona adecuada. Algunas no desean mantener una intensa vida sexual. Algunas pierden a su pareja porque ésta fallece, debido a una enfermedad u otra separación. En estos casos, no todo está perdido, porque el sexo no se limita al amor humano. Pueden hallarse otras clases de sexo por otros medios. Uno puede mantener amistades íntimas, gozar plenamente de la belleza de su mundo y su hogar, vivir tan sensualmente

como sea posible y buscar otro tipo de placeres profundos. Dicho de otro modo, puede llevar una vida célibe y seguir expresando su sexualidad.

Cuando yo vivía en una comunidad religiosa católica bajo los votos del celibato, no tenía una vida sexual activa. Pero jamás me sentí reprimido ni frustrado. Desde entonces —esto ocurrió en mi juventud— me he preguntado en ocasiones cómo era posible que me sintiera casi siempre relajado y feliz en esas circunstancias. Hubo dos breves períodos durante los cuales mis deseos sexuales se intensificaron y experimenté cierta frustración, pero esos momentos no me indujeron a cuestionarme mi estilo de vida. Ahora pienso que quizás el profundo sentido de comunidad y la dedicación a ese estilo de vida compensaban la ausencia de sexo. En cualquiera caso, mi experiencia me lleva a la conclusión de que es posible «sublimar» la sexualidad física en otras formas no menos satisfactorias.

POTOS, UN INTENSO ANHELO

No obstante, muchas personas ansían desesperadamente encontrar a la persona adecuada, y su soledad puede alcanzar niveles de desesperación. Por muchas personas que les amen, están obsesionados con esa cuestión. Sienten un doloroso vacío, como si les faltara un órgano imprescindible. Creen que sus amigos se sienten maravillosamente felices en sus matrimonios y relaciones sentimentales, mientras que su propia vida se reduce a este problema: ¿Lograré unirme algún día felizmente con mi amante? Y, al igual que la noche oscura del alma, esta situación puede prolongarse durante meses y años.

Los antiguos griegos honraban este lacerante sentimiento con un dios, Potos, el anhelo personificado y divinizado. El anhelo de conocer a la pareja sexual adecuada es tan acuciante, que me extraña que no exista en nuestro lenguaje la palabra «potología», semejante a «patología». Es posible que conozcamos a la persona adecuada, pero que se interponga algún obstáculo que nos impida gozar de una satisfacción sexual plena. Es posible que esa persona esté casada, que tenga algún complejo referente al sexo o simplemente no le apetezca mantener una relación con nosotros.

Algunas personas restan importancia a este anhelo porque tienen conocimientos negativos o superficiales sobre el sexo. Pero si el sexo es tan profundo y significativo como he descrito, no es de extrañar que la gente caiga en la desesperación cuando no puedan gozar de él. Saben intuitivamente lo que se pierden, y sienten su falta. El vacío sexual es una forma de depresión, un derrumbe de las fantasías y emociones que hacen que nos sintamos vivos.

El descubrimiento de la importancia del sexo constituye el tema central de las memorias de la poetisa Kathleen Raine. Al reflexionar sobre los años exánimes que vivió con su marido y su redescubrimiento del sexo con otro hombre, confiesa: «Después de abandonar a Charles, esperé en vano una palabra o una señal de mi amante demoníaco; pero sabía que prefería seguir sufriendo que regresar al estado insensible en el que había vivido antes; pues ahora, al cabo de muchos años, estaba viva».[44] El amante demoníaco la había rescatado de su matrimonio que estaba muerto y de paso había despertado en ella sus dotes de poetisa.

Para algunas personas, una noche oscura del alma constituye un largo período de espera indolora, una vida que todavía no ha comenzado, por más que los signos externos indiquen lo contrario. Raine tenía marido e hijos, pero anhelaba tener un auténtico compañero, aunque al

principio no era consciente de su deseo sexual. Es tentador despachar este anhelo, que algunas personas consideran obsceno, tachándolo de indigno de prestarle una atención tan exagerada.

Kathleen Raine, que hoy en día es en una poetisa y crítica literaria extraordinariamente elocuente y sutil, confiesa sin ambages en su autobiografía el poder divino/demoníaco del sexo. Refiriéndose al hombre que logró encender su pasión después de que se separara de su marido, escribe: «No sabía ni me importa qué clase de persona era Alistair. Era algo que me tenía sin cuidado, lo cual no me honra. No reparé en su personalidad humana, pues de haberlo hecho habría minimizado y oscurecido la imagen del dios que representaba para mí... su alma inmortal no me interesaba, sólo me importaba su belleza mortal».

A veces, quizá para preservar su sentido de inocencia, las personas disimulan la necesidad sexual de su alma con el lenguaje del amor. Por supuesto, el amor puede desempeñar un papel central en la vida sexual, pero el deseo sexual posee un valor inherente. Quizá convenga reconocer la atracción que uno siente por el cuerpo de otra persona y su anhelo de intimar con ésta, aunque esa atracción no tenga nada que ver con el amor. La sinceridad de Raine es un excelente ejemplo, especialmente para la persona que no ha conseguido analizar sus sentimientos sobre el amor y la pasión.

Raine relata con extraordinaria percepción y elocuencia que el daimon del sexo la salvó y le infundió el deseo de escribir una obra poética que la haría famosa. Viniendo de tan reputada experta sobre William Blake y W. B. Yeats, su apreciación del poder del sexo es muy interesante. Raine esperó hasta conocer a la pareja sexual adecuada y soportó durante muchos años una vida carente de alicientes, mientras convivía con un hombre con el que confiesa que jamás debió casarse porque no la atraía sexualmente.

La situación de Raine es otra versión de esperar en la oscuridad a la persona capaz de evocar en nosotros nuestra sexualidad más profunda. Durante sus infructuosos años de espera, Raine estuvo casada con un hombre al que ni amaba ni deseaba. Es una historia muy frecuente: un hombre o una mujer se casa por razones equivocadas, principalmente porque no conoce la importancia que tiene el sexo para el alma.

Conocí a Kathleen Raine en su vejez y la oí relatar algunas anécdotas referentes a sus romances juveniles. Lo que me impresionó fue la claridad con la que su manejo sutil, delicado e inteligente de las palabras y las ideas ponía de manifiesto su pasión, o quizá fuera su sexualidad. Los norteamericanos no suelen comprender que la pasión y las ideas artísticas son una continuación, acaso un refinamiento de las emociones que nos llevan a alcanzar una expresión sexual plena y satisfactoria.

El matrimonio de Raine con Charles constituyó su larga y dolorosa noche oscura, que incubó a la poetisa y a la mujer que llevaba dentro. Le proporcionó a lo largo de su vida el ímpetu necesario para impedir que volviera a rendirse a un mínimo de pasión. Este es el don del sexo y su noche oscura. Hasta que uno no honra al sexo y logra que anime su existencia, siente su ausencia como un abandono de la vitalidad.

Estar plenamente vivo significa expresar la sexualidad de alguna forma, quizá no participando en una relación sexual, pero llevando una vida activa, comprometida, sensual y llena de colorido. Las cualidades del amor se extienden sobre la totalidad de la vida, confiriéndole vitalidad y aliciente.

EL AMANTE DEMONÍACO

Para Kathleen Raine, el amante demoníaco era el espíritu del sexo que necesitaba desesperadamente y no encontró hasta al cabo de muchos años. Algunas personas viven una experiencia muy distinta: tienen un amante con el que comparten un sexo increíble, pero a la vez peligroso y violento. La noche oscura del alma ya no es un anhelo de sexo, sino una unión peligrosa y amenazante con una persona demoníaca.

¿Qué podría hacerle caer a usted en una situación tan peligrosa? ¿Una visión de la vida irremediablemente optimista? ¿El hecho de no haber experimentado la oscuridad? ¿El deseo de penetrar en un mundo más complejo? ¿Acaso la necesidad de sentir el potencial maligno que lleva en su interior? Al hablar sobre la ironía, hemos visto que todas las personas necesitan sentir la perversidad que llevan dentro no como una capacidad destructiva literal sino como una necesaria y benéfica capacidad de sumirse en la oscuridad. Los actos auténticamente malvados no son sino un signo de que esa perversidad no ha sido tenida en cuenta de un modo refinado y por tanto aflora improvisadamente. En la arena del sexo, uno puede sentirse atraído por una persona que le atrae o invita a penetrar en un mundo desconocido y tenebroso.

Aparte de las ventajas que pueda ofrecer, el embarcarse en una relación con una persona demoníaca garantiza una noche oscura del alma. Esa persona lo pone a uno en contacto con el mal, pero precisamente por ser una persona malvada, el mal que lleva dentro es en cierto grado impuro y puede ser peligroso. Es posible que uno aprenda de ella el significado del mal, pero pone en peligro su seguridad y su dicha.

He atendido en mi consulta a numerosas personas, en su mayoría mujeres, aunque también algunos hombres, que habían padecido esa noche oscura. He sido testigo de las vejaciones y disculpas, las palizas y los prolongados sufrimientos. Esas conexiones con parejas oscuras indican la necesidad de ese tipo de espíritu. Uno siempre confía en que la iniciación no se prolongue demasiado, pero no existe un límite de tiempo.

Trabajé con una mujer de treinta y tantos años, llamada Carrie, que se había esforzado siempre en ser una «buena» chica. Al referirme su vida, lo achacó todo a su padre, que tenía grandes sueños para ella y había tratado de salvarla de todo tipo de desastres imaginarios: drogas, embarazos no deseados y un compañero inadecuado. Naturalmente, Carrie se sentía fascinada por todo lo que su padre calificaba de «prohibido.» Pero se casó con un buen hombre, tuvo hijos y participaba en las actividades de la iglesia. Un día, su marido falleció inesperadamente. Después de un breve período de duelo, Carrie empezó a salir con hombres. Buscaba un compañero que respetara su religión y quisiera a sus hijos. Pero ninguno de los hombres que conocía la satisfacían. La deseaban, pero Carrie se cansaba enseguida de ellos.

Un día conoció a un hombre que la atraía poderosamente. Me confesó que era el hombre sexualmente más vital que jamás había conocido. Carrie pensó que por fin podría llevar la vida que siempre había anhelado. Se sentía una persona distinta, pero a mi modo de ver experimentaba un cambio debido únicamente a ese peligroso individuo que la conducía por un camino que podía causarle graves problemas.

El hombre se fue a vivir con ella, en la vieja casa que poseía Carrie, y le propuso que emprendieran lujosos viajes. Carrie, que había viajado poco, se sintió fascinada por los

interesantes lugares a los que la llevaba su amante. Asimismo, su amante comenzó a invertir el dinero de Carrie y a vender algunos objetos que se hallaban en la casa. Pero Carrie seguía elogiando sus dotes sexuales.

Cuando ese hombre empezó a golpearla, Carrie se sintió desconcertada pero lo achacó a la amargura que éste había acumulado durante años por no haber logrado triunfar en la vida. Como suelen afirmar muchas mujeres que se encuentran en esa situación, Carrie me dijo: «Sé que puedo cambiarlo, porque yo le comprendo y él me comprende a mí». Le dije que ya había oído esas palabras en varias ocasiones y le advertí del peligro que corría.

Las personas siempre se pasan de listas. «No conoce a Harvey —decía Carrie—. No soy tan estúpida como para mantener una relación con un maltratador.»

Como era de prever, la situación empeoró. Carrie dejó de venir a verme. Al cabo de unos meses me llamó para decirme que acababa de salir del hospital, tras recibir una monumental paliza, y que Harvey la había abandonado por otra mujer y se había llevado todo su dinero. Carrie estaba dispuesta a recapacitar y a reflexionar sobre por qué había estado tan ciega.

La noche oscura sexual de Carrie se prolongó durante varios meses en los que sufrió malos tratos físicos y psicológicos. Es difícil comprender que alguien se someta a un trato tan vejatorio, hasta que uno comprende la poderosa necesidad que tiene el alma de satisfacer sus deseos sexuales. En ocasiones esa satisfacción requiere conocer el mundo subterráneo, el infierno, un aprendizaje que debería ser sutil y no tan literal. Pero la vida nunca es perfecta.

El deseo sexual es un arma de doble filo. Encierra fantasías que son difíciles de dilucidar. En el caso de Carrie, pudo haberse tratado de la costumbre de salvar a la gente,

o quizá se aventuró tan profundamente en el mundo tenebroso de su amante que no se paró a recapacitar. Cuando me hablaba de él se colocaba a la defensiva. En su fuero interno sabía que había tomado una mala decisión al unirse a él, pero por otra parte necesitaba desesperadamente lo que ese hombre representaba.

Conocí otra situación en la que el hombre se sentía fascinado por una mujer que era una prostituta de lujo. Mi cliente, que era bastante inexperto e ingenuo, solía jactarse de la profesionalidad sexual de su amante, quien estaba también implicada en actividades delictivas que ella aseguraba que eran insignificantes y no representaban ningún riesgo. Al cabo de un tiempo el hombre empezó a ayudarla, le detuvieron por participar en una red de lavado de dinero y pasó un año en la cárcel. Cuando le vi, estaba arrepentido de haber sido tan estúpido, pero seguía teniendo una gran confusión con respecto al sexo y anhelaba una pareja que le hiciera perder su inocencia. Sospecho que, de haber podido, habría vuelto a cometer el mismo error.

LA JUSTINE QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO

Las personas hablan a la ligera sobre el crecimiento personal, como si supieran de qué va y que consiste en un desarrollo positivo y progresivo. No saben que el progreso del alma es profundo y oscuro y requiere un descenso a la vez que un ascenso. La palabra «crecimiento» es inadecuada para describir un proceso que nos hace madurar, nos convierte en personas con entidad y nos proporciona un alma. El sexo forma una parte integrante de ese proceso, que no siempre es «agradable», limpio y sencillo.

Carrie no tenía por qué haber sufrido malos tratos. Pudo haber hallado una forma menos brutal de aprender las necesidades oscuras de la vida desprendiéndose de la ingenuidad que había adquirido en su familia. Pudo haber aprendido a expresar su sexualidad en todos sus colores, en lugar de esperar a que un hombre violento le mostrara los extremos de lo que ella buscaba.

El marqués de Sade describe este esquema en su novela *Justine*, en la que una joven ingenua cae reiteradamente en una situación en que es brutalmente maltratada por hombres. Asimismo se refiere a la leyenda clásica de Eros y Psique, en la que a la joven inocente, desterrada a un bosque remoto, le dicen que el amante que encontrará allí, el Amor, es una bestia, un dragón. Inducida por sus envidiosas hermanas, Psique quebranta la regla que le prohíbe ver a su compañero de pesadilla que, tras mostrarse ante ella, huye. La mayor parte de la historia versa sobre las diversas iniciaciones que experimenta Psique y que la preparan para restituir su conexión con Eros y parir a su hijo. En esta historia, Psique se siente tan desesperada que trata de suicidarse varias veces. El sexo nos conduce a situaciones que nos hacen madurar, pero a veces esa maduración falla y sufrimos las consecuencias.

La primera experiencia sexual de una persona puede despojarla en parte de su inocencia infantil, pero posteriormente puede sentir el deseo de experimentar, de forma que otras experiencias sexuales continúan el proceso de la pérdida de inocencia. Pero existe una diferencia entre madurar a través de una sexualidad oscura y convertir esa oscuridad en violencia. Al adentrarse en esa esfera uno rebasa el límite, va más allá del rito del sexo, en el que simbólicamente visita el mundo subterráneo de la fantasía, y penetra en la realidad, que no es una iniciación sino una victimización.

En el mejor de los casos, uno tiene un amante que goza superando los límites de la imaginación sexual en pequeñas dosis pero dentro del juego sexual. Siempre se puede dar un paso más. Uno, ya sea hombre o mujer, siempre es Perséfone a punto de convertirse en reina del mundo subterráneo. Si uno no tiene la oportunidad de profundizar en el sexo, es posible que penetre en una noche oscura que puede ser emocional y físicamente dolorosa. Es posible que esté con alguien que no goce con los juegos sexuales o tienda a sobrepasar los límites del dolor. He conocido casos en que ambos miembros de la pareja han experimentado con prácticas sadomasoquistas y dolorosas, al principio como un juego y luego más seriamente. A veces el juego se confunde con la realidad, donde la violencia y el dominio mutuo se convierten en un estilo de vida.

Algunas personas se parecen a la Justine del marqués de Sade: nunca dejan de representar su papel. Sufren, literalmente, una relación tras otra. Su noche oscura es interminable. Otras logran pasar de la mera brutalidad a la iniciación. Se convierten en personas expertas, conocedoras de las ficciones y los teatros de la sexualidad. La transición de un estado a otro puede conllevar una larga noche oscura de dolor y confusión.

LA CONFUSIÓN SEXUAL

Las noches oscuras sexuales pueden asumir diversas formas. Algunas personas comprueban que sus fantasías y deseos se inscriben en esferas desaprobadas por la sociedad. Quizá descubran su homosexualidad, su bisexualidad, su necesidad de convertirse en una persona del sexo opuesto, su insólito deseo de dolor y sumisión, su irrefrenable lujuria, su te-

mor al sexo, o, como Havelock Ellis, el gran sexólogo, sus extraños amores y atracciones (a Ellis le fascinaba la orina). Estos no son simples problemas sino ocasiones en que uno cae en prolongados períodos de arriesgada confusión.

Estas situaciones problemáticas pueden preocupar a una persona durante años e incluso toda su vida, arrojando un tono oscuro sobre toda su existencia. Mientras duran, representan el significado de la vida. Reivindican las emociones y dominan la imaginación. Resolverlas significa resolver la centralidad de la vida. Simbolizan el esfuerzo de tratar de que el tiempo que permanecemos en la Tierra tenga sentido y consigamos algo de provecho.

Jan Morris, una escritora de gran talento, cuenta la historia de su transformación mediante una operación de cambio de sexo y tratamiento hormonal de hombre, casado con una mujer a la que amaba y padre de cinco hijos, en mujer. Con prosa luminosa y admirable franqueza, describe el momento en que, sentada debajo del piano que estaba tocando su madre, se sintió por primera vez como una mujer en el cuerpo de un hombre. Tenía cuatro años. Describe una infancia sin tensiones y conflictos y rechaza las numerosas explicaciones médicas y psicológicas de su condición. Al referirse a su larga búsqueda de un cuerpo femenino, dice: «Lo equiparo con el concepto del alma, o del ser, y creo que no se trata sólo de un enigma sexual, sino de una búsqueda de unidad».[45] No obstante, también padeció una noche oscura, refiriéndose a su situación como un terrible «enterramiento dentro de un cuerpo masculino». Describe su período más oscuro de su vida con estas palabras: «En lugar de enloquecer, o suicidarme, o peor aún, contagiar a todos los que me rodeaban con mi profunda melancolía, decidí cambiar mi cuerpo». Y se operó para cambiar su cuerpo, obteniendo la feminidad que ansiaba y sanando su alma.

Como muchas personas que tratan desesperadamente de hallar su sexualidad en la vida, Jan Morris sólo pudo hablar de su situación con unas pocas personas, entre ellas su esposa. Las personas están demasiado preocupadas por su propia sexualidad para ofrecer una mente receptiva a otra que tiene problemas. Pero Morris poseía un conocimiento espiritual sobre su situación, y la altura de su imaginación la ayudó a conservar su dignidad y calma durante años de conflicto. Siempre pensó que pertenecía al género adecuado pero al sexo erróneo.

Morris nos ofrece un ejemplo gráfico y elocuente de cómo la sexualidad humana puede obligarnos a asumir nuestra excentricidad. Yo considero esta tendencia como una gracia. Revela la forma en que Eros opera a través de nuestra alma individual. Claro está, podemos rechazar nuestros deseos, simplemente porque no concuerdan con los criterios habituales de normalidad. Pero ese rechazo radica en la ansiedad y puede convertirse para nosotros en un obstáculo que debemos superar a fin de abrazar nuestra alma.

Siento una profunda admiración por una persona como Jan Morris, cuya clara devoción a su profunda realidad le permitió resolver las necesidades de su vida. El hecho de que escriba tan maravillosa e inteligentemente sobre su insólito dilema es un don añadido. Morris entiende explícitamente su problema como un problema del alma, no sólo del cuerpo. Dice: «Desde el principio interpreté mi viaje como una búsqueda, sacramental o visionaria, y al pensar ahora en ello comprendo que asumió para mí una cualidad épica, con un propósito irreversible, una conclusión inevitable... Yo la equiparo con la idea medieval del alma».[46]

Morris demuestra una extraordinaria percepción sobre su insólita experiencia de un error de género. Entiende que pese a su aparente carácter puramente físico, la intensa lu-

cha se libró en su alma. Vio más allá del carácter literal del género físico su naturaleza como persona. Es un ejemplo a imitar por cualquiera que experimente una profunda confusión sexual sin esperanzas de superarla.

Pocas personas se enfrentan a una problema de la magnitud del que padeció Jan Morris, pero muchas ansían un cambio en su situación. Poseen escaso conocimiento de su sexualidad y les resulta difícil sentirse bien consigo mismas. Experimentan el sexo como una pulsión incontrolable, en lugar de una pasión que pueden moldear a su gusto. Morris fue valiente y leal a su deseo supremo y buscó con paciencia una insólita solución que solventó el problema de su sexualidad. Otros deberían respetar también sus anhelos sexuales y tratar de sacar provecho de sus largas noches oscuras de confusión.

TEMOR Y ANSIEDAD

El acto del amor, pese a su promesa de placer, provoca ansiedad en muchas personas. Hacer el amor no es complicado, pero es un arte y requiere cierta habilidad. Esencialmente constituye la expresión espontánea de deseo y la realización de fantasías asociadas con nuestros anhelos más intensos. Es posible que usted no conozca o no sea consciente de las raíces de sus deseos al hacer el amor. Algunos actos pueden ser importantes para usted —besar, tocar, mirar, escuchar cierto sonido— aunque no sepa por qué. Quizá no se pregunte nunca el motivo de sus deseos, por más singulares que sean. Quizá no los encuentre descritos en un manual de sexualidad, o quizá le preocupe que tengan un carácter pervertido. El temor aparece naturalmente cuando uno concede espacio a sus deseos, porque no es sencillo fiarse del deseo sexual.

Mostrar el cuerpo es mostrar el alma, porque el cuerpo es el alma. Permitir que alguien vea nuestro cuerpo en toda su desnudez, y no digamos que lo toquen y abracen, equivale a mostrar nuestra alma en todo su esplendor y complejidad. Pero no siempre es fácil mostrarse completamente desnudo. ¿A quién le complace que otra persona le vea en toda su desnudez, por más que amemos a esa persona? ¿En quién podemos confiar hasta ese punto?

Es posible que conozca usted a una persona con la que desee explorar la sexualidad sin reservas, mostrándose en toda su desnudez. Quizá le atraiga su encanto personal o lo que representa para usted. Quizá desee simplemente tener un contacto físico con esa persona, o quizá se sienta sexualmente excitado o excitada. Hace usted el amor con su pareja, mostrándose quizá vulnerable ante ella. El hecho de satisfacer su atracción y su deseo puede ser una experiencia muy gratificante. Pero al mismo tiempo le inquieta. Quizá descubra en los signos del acto sexual, aunque sea subliminalmente, que su confianza en otra persona tiene ciertos límites, bien en general o con una determinada pareja. Las inhibiciones en el sexo son tan importantes como las libertades.

LOS LÍMITES DEL SEXO

Es posible que en su noche oscura sexual aprenda a apreciar sus cualidades virginales, sus dudas e inhibiciones. El daimon de la cautela es tan importante como el daimon del deseo. Hacer el amor tiene su yin y su yang, deseo y temor, enroscados uno alrededor del otro como un par de amantes, ambos igualmente válidos. No tener ninguna inhibición sobre el sexo sería como no tener límites en su afán de ganar dinero. Su pasión obsesiva podría destruirle.

Pero ansiedad no es lo mismo que inhibición. Su reticencia a hacer el amor con una determinada persona puede encerrar cierta sabiduría. Por otra parte, su ansiedad con respecto al sexo puede obedecer a su incapacidad de crecer sexualmente. Quizá no haya resuelto ciertos conflictos que surgieron en su infancia o a través de experiencias dolorosas. Quizá necesite en última instancia comprender que es un ser sexual y permitirse comportarse como tal.

Es posible que a la hora de hacer el amor le atormenten sus viejos complejos con respecto a la sexualidad. Muchas personas en la vida moderna han sido educadas para sentirse culpables sobre su sexualidad. O quizá les hayan impuesto ciertas reglas desde muy jóvenes. Muchas están lastradas por enseñanzas religiosas moralistas, que les hacen sentirse inferiores y acomplejadas. Por una parte sienten un intenso anhelo de liberarse sexualmente, y por otra un profundo e inconsciente sentimiento de culpa.

Para muchos, el deseo sexual choca con las enseñanzas que previenen contra el placer. Este conflicto está tan oculto en las zonas más recónditas de la memoria que la mayoría de intentos de resolverlo son inútiles. Uno debe hallar el medio de penetrar en esa zona extremadamente sensibilizada y aportarle cierto alivio. Es preciso que concilie su deseo de vivir plenamente y su sentido de culpabilidad por no reprimirse. Incluso las personas que parecen no tener inhibiciones quizá tengan que hallar la forma de aliviar esa tensión, porque no es lo mismo comportarse con libertad que sentirla.

La noche oscura puede asimismo contener recuerdos de malas experiencias. No se trata sólo de comprender que no todas las parejas sexuales son egoístas, demasiado agresivas o distantes. Los recuerdos encierran menos lecciones de las que hemos asimilado. Al margen de que esas lecciones sean positivas o negativas, nos ayuden o no, permanecen impresas en la memoria impermeable e inamovible que se activa subliminalmente en una situación sexual. Es aconsejable hablar de esos recuerdos sin tapujos, en la medida de lo posible. Pero también requiere un cambio fundamental de perspectiva, eliminar las raíces del problema.

Conviene que comprenda que su sexualidad es única. Que posee sus propias fantasías y deseos, su propio pasado y sus propias inhibiciones. Todos esos factores configuran su sexualidad, junto con sus partes buenas y sus conflictos. Con el tiempo debe aprender a sacar provecho de ese material erótico. Quizá deba perdonarse algunos errores pasados, resolver los elementos neuróticos y permitirse ciertos deseos que usted y otros quizá no comprendan. Es posible que deba madurar hasta el punto de comprender que su sexualidad, en forma de sensualidad, de una apreciación de la belleza e intimidad, puede incidir en toda su vida. Puede utilizarla como un recurso para hacer una aportación personal a la sociedad, un elemento importante a la hora de hacer que su vida tenga sentido. El sexo no es sólo personal; es un aspecto de la vida cultural, y su sexualidad puede ser un medio de conectarse con el mundo.

LA NOCHE OSCURA SEXUAL DE LA SOCIEDAD

Los historiadores nos dicen que durante los festivales dionisíacos los griegos antiguos portaban en procesión gigantescas imágenes fálicas, a veces hechas de madera y decoradas con guirnaldas. Actualmente esa costumbre nos parecería inconcebible, por más que nuestras películas y revistas están repletas de escenas sexuales. Hoy en día muchos jóve-

nes no se molestan en ir a ver una película a menos que posea un elevado contenido sexual. Nosotros también tenemos nuestras imágenes fálicas, en los misiles, las metralletas y los rascacielos. Pero al mismo tiempo tenemos cierta reserva que estriba en la ansiedad que nos produce el sexo.

La solución a una sociedad excesivamente sexualizada no consiste en moralizar contra ella, que sólo sirve para potenciar su exagerada sexualidad, sino ser más sexuales de una forma madura y sutil, reconociendo abiertamente el importante lugar que ocupa la sexualidad en la vida y permitiéndonos una mayor variación al tiempo que tratamos de analizar nuestra sexualidad a lo largo de la vida. Algunos quizá consideren estos consejos permisivos e inmorales, pero me limito a recomendar que nos abstengamos de exagerar el tema del sexo. Cuanta más importancia le damos en nuestra experiencia cotidiana, menos sustancia posee y más confundidos nos sentimos todos.

La exagerada sexualidad que vemos en los medios de comunicación y en la preocupación de la gente corriente indica que padecemos una carencia de sexo. Nos falta el profundo placer y vitalidad que una sexualidad más auténtica nos aportaría. Cuando desaparece una sexualidad profunda, el resultado no es vacío sino ira. La agresividad y la violencia asumen con frecuencia su lugar. O bien las personas se deprimen porque Eros no está presente para conferir a la vida su energía y pasión. A un nivel profundo, el problema de la sociedad actual es el afán de convertir su sexualidad infantil en una vida plena regida por el goce sensual, la belleza, la intimidad y la comunidad. Debemos transformar nuestro materialismo en un goce físico dotado de alma. Trabajamos demasiado duro y demasiadas horas para gozar de placeres que podríamos obtener por medios más sencillos. Sin la sutil tensión de la sexualidad en nuestras actividades

cotidianas, forzamos el erotismo hacia unas formas más tenebrosas y menos constructivas, como en Internet, que está repleto de obscenas webs con explícito contenido sexual. Nos sentimos deprimidos y furiosos, lo cual no constituye una buena base para la paz y la satisfacción.

Hemos visto que muchas noches oscuras pueden ser transformadoras y renovadoras. Al igual que muchos períodos sexuales de estrés y vacío. Le concederán la oportunidad de replantearse buena parte de los prejuicios que ha adquirido a partir de la infancia. Pueden purificar su mente y sus sentimientos hasta el punto de permitirle comenzar de nuevo, reivindicar sus pasiones y descubrir su propia sexualidad. Requiere valor e imaginación superar el moralismo de su familia o sociedad, pero comprenderá lo importante que es para su vida lograr analizar su sexualidad y entregarse a ella. Es su vida y una gran parte del significado de su ser. Debe cultivarla de una forma que esté en consonancia con sus valores y su propósito vital. Goce y disfrute de ella.

9



Creatividad, el niño y la cabra que conoce el terreno que pisa

Todos, sin excepción, poseemos lo que Jung denomina «el instinto creativo». Usted debe hallar la forma de desenvolverse en el mundo y estar presente como la persona única que es. No es preciso que sea un artista, pero debe contribuir a configurar este mundo, al menos en una pequeña parte, de acuerdo con su talento y su visión. Si no ejercita esta creatividad, es posible que se sienta deprimido e insatisfecho. Por otra parte, mientras trata de ser creativo, puede tener la sensación de hallarse en otro túnel de frustración y desengaño.

Según dicen, los artistas nacen «bajo Saturno». Esto significa que la fuente de su creatividad es también la raíz de su sufrimiento. En la Edad Media y el Renacimiento, se creía que Saturno era el patrón de la melancolía y la inspiración artística. No todos los aspectos de la vida creativa son positivos. Si uno se arriesga a expresarse de forma creativa, es posible que tenga que enfrentarse a Saturno, a su melancolía, su frialdad y sus limitaciones.

Desde hace siglos se viene hablando sobre la conexión entre una vida creativa y el tormento emocional, y los artis-

tas siguen preguntándose, a la vista de tantos suicidios y vidas problemáticas, si existe cierta relación entre la creatividad y el sufrimiento. La respuesta no es sencilla, y es aplicable a todos los que tratamos de aportar algo a nuestro mundo.

Ciertamente, la actividad creativa a menudo está llena de frustraciones, simplemente porque uno no logra construirse la vida o realizar la obra creativa que desea. Quizá no posea los conocimientos o el talento necesarios, o quizá sus expectativas sobre sí mismo no se ajusten a la realidad. En cualquier caso, el ser suele estar implicado en toda obra creativa, y muchas veces uno pone tanto ego en ella que el mínimo fallo le desespera. El narcisismo, que a veces impide que uno apruebe lo que hace, es más doloroso de lo que parece y se oculta en la obra creativa de algunas de las personas más inspiradas y altruistas.

Pero la antigua tradición sobre Saturno indica que en cualquier acto creativo o vida creativa, no sólo existe una expansión de visión sino una contracción de vida y persona. Nos equivocamos al pensar en la creatividad sólo en términos de inspiración y expansión. Como el pintor Craig Stockwell ha expresado elocuentemente, un pintor se embarca en una relación monógama con su pintura y su arte. Esto es algo que se asemeja a un matrimonio, tanto en la oportunidad de expresarse como en la necesidad de refrenarse.

CREADORES EGOCÉNTRICOS

Con frecuencia las personas creativas están obsesionadas con sus fallos y defectos y ansían desesperadamente alcanzar la popularidad y el éxito. Como escritor y músico, que tiene por compañera a una artista, me topo continuamente con hombres y mujeres extraordinariamente creativos cuyo nivel de desesperación me asombra. Las personas que conozco suelen estar llenas de ideas y satisfechas con los libros, la música y las obras teatrales que crean, pero ansían el éxito y rara vez lo encuentran. Se toman las críticas muy a pecho, hasta el extremo de que acaban desmoralizados y hundidas.

He observado dos problemas que atormentan a esas personas. En primer lugar, la calidad de su obra. Por lo general sobrevaloran lo que hacen y se resisten a corregirlo, a modificar su criterio o educarse en su arte. Tienden a ser narcisistas y ególatras. Comprendo que para ser una persona creativa es necesario cierta dosis de vanidad. Pero una opinión poco realista sobre las dotes de uno mismo puede causarle serios conflictos. Uno no sabe si sus esfuerzos son válidos o no y se cuestiona constantemente. Pero al mismo tiempo se cree un genio.

El segundo problema es que uno tiende a juzgarse según el éxito comercial y económico que reseñan periódicos y revistas. En muchos casos no se siente satisfecho con la recompensa que obtiene por un trabajo bien hecho, sino que ansía alcanzar elevados niveles de popularidad y beneficios económicos. Dado que sólo unos pocos consiguen ganar grandes cantidades de dinero con un trabajo creativo, uno puede sentirse deprimido y ansioso de triunfar. Esta ansia, implacable y amarga, reside en la categoría de envidia y celos. Entre las numerosas personas creativas que he conocido, muy pocas parecen inmunes a la necesidad de conseguir una gran popularidad y adulación.

Para muchas personas, el hecho de no convertirse en una estrella representa una tragedia que hace que se sientan insatisfechas de su vida y su incapacidad de alcanzar el éxito. Con el tiempo, la mayoría aprende a vivir en un mundo

realista y a contentarse con realizar su trabajo. Unas pocas alcanzan sus sueños, lo cual no les impide tener problemas. Las personas creativas viven en una tensión constante, confiando en obtener maravillosas recompensas y exponiéndose a caer en el fracaso y el desencanto.

Conozco por experiencia propia los altibajos del éxito. Durante años coleccioné notas de rechazo. De vez en cuando los editores hacían algún comentario como: «Su manuscrito es muy interesante, pero no es lo que buscamos. Envíenos su próximo trabajo». Conservo esas cartas en un archivo para no olvidar lo que significa tratar de abrirse camino como escritor. En cierta ocasión, hace tiempo, me invitaron a dar un cursillo en una importante y prestigiosa institución docente para adultos. Yo necesitaba el dinero y la oportunidad de incentivar mi carrera. A última hora me llamaron para decirme que habían contratado a otra persona «más idónea». En la actualidad, esa misma institución me llama con frecuencia para impartir conferencias. Los miembros del claustro son demasiado jóvenes y desconocen mi primer fracaso con la institución, pero yo no lo he olvidado.

Las personas creativas que conozco que han alcanzado el éxito se sienten satisfechas de sus vidas, pero la necesidad de demostrar constantemente su ingenio hace que sean un tanto excéntricas. Me pregunto hasta qué punto se sienten satisfechas. Tienen dinero y la adulación del público, pero no encajan en la categoría de las personas «normales.» Los famosos se esfuerzan en preservar su intimidad, y los menos conocidos buscan constantemente el reconocimiento.

Crear significa generalmente hacer algo para consumo público. Si el público te acepta, la vida es excitante. Si te ignora, te sientes desmoralizado. Esta ambivalencia queda plasmada en la tradicional imagen astrológica capricorniana de Saturno: la cabra en la cima de la montaña. La escalada y perseverancia son admirables, pero el precipicio es abrupto y profundo y siempre puedes caer en él. Una persona creativa tiene que ser como la cabra de Capricornio, capaz de alcanzar la cima y lo suficientemente hábil para no despeñarse.

LA DESESPERACIÓN SILENCIOSA

Debido a su naturaleza, la creatividad requiere un alto nivel de individualismo, pero no es fácil ser un auténtico individuo en un mundo al que le complace la conformidad. Rodeado de grupos, jerarquías y organizaciones, un auténtico individuo tiene que mostrar un carácter firme e imaginativo. Uno debe esforzarse en vivir una vida original y evitar dejarse arrastrar por la ola de inconsciencia cultural. En un mundo inseguro, todo el mundo pretende decir a los demás cómo deben pensar y vivir.

Hoy en día millones de personas se sienten perdidas porque la cultura, saturada de medios informativos, grandes almacenes y trabajos anónimos, hace que se sientan anónimas. En nuestros días es muy frecuente ilusionarse por un nuevo trabajo bien remunerado, pero también comprobar al poco tiempo que es un trabajo deshumanizante. En casa, la mayoría de personas permanecen sentadas ante el televisor asimilando la misma ración de noticias y programas de entretenimiento. Asimismo, comen la misma comida rápida y preparada y lucen la misma ropa. Esa uniformidad resulta cómoda y gratificante, pero a la larga provoca una sensación de hastío y socava la vitalidad.

La sociedad confiere un carácter romántico a la creatividad, exiliándola en un grupo limitado de celebridades y

«estrellas». La exagerada idealización del tipo creativo es una forma de defensa: uno no tiene que ser excepcional si idealiza a las personas de éxito de lejos. Al dejar que unos pocos sean los creadores, uno se convierte en una persona no creativa y no excepcional. El mundo se divide en los tipos creativos altamente visibles que ganan mucho dinero y en la mayoría de personas corriente carcomidas por los celos y la envidia. La vaga sensación de ser un don nadie no constituye exactamente una noche oscura, sino un atardecer brumoso del alma.

Para muchos, esa vaga sensación de pertenecer a la mayoría anónima es deprimente. Uno sabe que por más que se esfuerce, es difícil conseguir que acepten y admiren su creatividad. Las cifras son abrumadoras. La proporción de escritores, pintores y músicos en comparación con editores, galerías y sellos discográficos importantes es increíble. Las personas creativas que no son artistas se enfrentan a empleadores que no quieren arriesgarse aceptando ideas innovadoras. Uno se queda en su casa, sumido en su simplicidad, preguntándose por qué transcurren los días sin el menor aliciente.

La sociedad se siente confundida sobre el tema de la individualidad y creatividad. La cadena de montaje, los innumerables trabajos anónimos y mal remunerados, el gigantesco poder económico y político de la clase dirigente son rasgos de una sociedad estratificada que provocan una intensa frustración a la persona normal y corriente. El hombre medio anhela sentirse digno. Imagina que un día ganará la lotería. El grado de su necesidad le impide desarrollar un buen trabajo, y se encuentra atrapado entre los grandes ideales y la amarga realidad. No es de extrañar que hoy en día la gente sueñe con quedarse atrapada en ascensores y escaleras mecánicas, bajando y subiendo sin cesar, pues contemplan constantemente elevados ideales y héroes al tiempo que se sienten atrapadas en la prosaica realidad de sus monótonas existencias.

Hace más de cien años Henry David Thoreau expresó esto mismo sobre su sociedad con estas célebres palabras: «La inmensa mayoría de personas llevan una vida de desesperación silenciosa... Incluso debajo de lo que denominan los juegos y las diversiones de la gente se oculta una desesperación estereotipada pero inconsciente».[47] Esta «desesperación silenciosa» forma parte de la noche oscura de la sociedad, en la que la mayoría participa en diverso grado. Algunos se salvan del trabajo embrutecedor que hace que la máquina de la sociedad siga funcionando, y unos pocos, como el protagonista de la obra teatral *Mil payasos*, deciden no participar. El protagonista de dicha obra abandona de improviso su trabajo y empieza a vivir la vida que siempre ha anhelado. Hace poco oí la historia de un pianista clásico que decidió renunciar a los «aburridos» y numerosos conciertos que ofrecía cada año. Como símbolo de su protesta, arrojó su piano por la ventana, estrellándolo contra la acera. Luego iba de población en población montado en un piano-bicicleta que había inventado para tocar para gente normal y corriente. Todos deberíamos arrojar nuestras máquinas, escobas, papel y ordenadores por la ventana y comenzar de nuevo. Como veremos en el próximo capítulo, un buen sistema para afrontar una noche oscura es hacer algo fuera de lo normal y profundamente simbólico.

Usted puede utilizar su desesperación como una guía y un barómetro. Reprima una parte de la adulación que ofrece a otros para aliviar una parte de esa desesperación que experimenta. Al interiorizarla, descubrirá el valor de las cosas sencillas que le dan significado. Poco a poco logrará distraerse con cosas más cotidianas, más individuales que co-

lectivas. Puede ser algo tan simple como disputar un partido de baloncesto en lugar de pagar una fortuna para ver a una estrella. O puede convertirse en músico, en lugar de conceder toda su atención musical a las estrellas de la música pop.

Los espectáculos deportivos y artísticos no tienen nada de malo. Es emocionante ver jugar a un deportista de élite o asistir al concierto de un buen músico. Pero no conviene abusar. Esos espectáculos dan aliciente a la vida, mientras uno busca numerosas formas corrientes de ser creativo. Uno puede buscar adulación entre los miembros de su familia y vecinos en lugar de entre el mundo entero. ¡Lo pequeño es hermoso!

POPULARIDAD PARA TODOS

La exagerada atención que prestamos a las celebridades forma parte de la decadencia contemporánea. Es irreal y excesiva. Sin duda, la celebridad siempre formará parte de la vida, porque expresa la necesidad de mitos, un nivel de experiencia más allá de lo normal y literal. Contemplamos admirados a ciertos personajes como si fueran estrellas de una galaxia. Hay algo de celestial en esta adoración de los ídolos. Pero no es serio. Es más sintomático que sincero. Hace siglos la gente acudía a un templo para contemplar imágenes y realidades auténticamente celestiales. Honraban a las verdaderas estrellas del cielo, no a las «estrellas» metafóricas de Hollywood.

Si preguntáramos a las celebridades qué es lo que desean más fervientemente, seguramente reconocerían que disfrutan estando en el candelero pero que echan de menos la privacidad de una vida normal. Tanto las personas famosas como

las que no lo son, situadas en extremos opuestos del espectro, necesitan cierto grado de simplicidad. La auténtica creatividad no se encuentra en el centro sino en una mezcla de lo ordinario y lo especial. Las proporciones varían según la persona, pero los extremos siempre son contraproducentes.

La gente me pregunta «¿cómo puedo convertirme en escritor?» Mi respuesta es bien sencilla: «escribiendo». Es más importante crear que ser un creador, en cualquier sentido narcisista de la palabra. Creatividad significa crear, aportar al mundo algo que merezca la pena. Un teólogo diría que una persona creativa participa en la obra del Creador. La creación del mundo es un proyecto constante, y parte de la divinidad del ser humano —un concepto atesorado por los filósofos renacentistas— consiste en aportar algo a ese proceso. Si uno aborda la tarea con inseguridad y titubeos, su ego se interpondrá y acabará centrándose más en ser un creador que en crear algo. Pero eso es empezar la casa por el tejado. Comience con un trabajo creativo corriente y descubrirá lo que significa ser una persona creativa. La idea no es que se convierta en una estrella, sino en dar a su trabajo el brillo y resplandor que son signos de divinidad.

LA CREATIVIDAD Y EL ESPÍRITU DEL NIÑO

Es inútil tratar de definir la creatividad. Cuando hablamos de ella, nuestras palabras están condicionadas por una imagen arquetípica que hace presa en nosotros. Cuando decimos que somos creativos, expresamos un mito, quizás una imagen de suprema genialidad, de éxito rotundo o de talento desbordante. En algunos casos incluye también fantasías sobre un niño desinhibido. Pensamos en la creatividad

como originalidad, espontaneidad o meros comienzos, y debajo de esas ideas residen recuerdos de la infancia.

Para crear a partir de cero conviene despojarse de excesivas influencias y hábitos. Uno debe comportarse como un niño, recién llegado a la Tierra, lleno de curiosidad y preguntas, relativamente libre y desinhibido, dispuesto a experimentar y, ante todo, deseoso de jugar. Deberíamos poseer lo que el maestro zen denomina «la mente del neófito», el espíritu del niño que está relativamente libre de la contaminación cultural.

Con frecuencia pensamos en ese niño en términos puramente positivos, subrayando su espontaneidad y vitalidad. Pero el niño también es exigente, torpe, desinformado y mal adaptado. Si uno pretende bucear en el espíritu de ese niño, tiene que aceptar al mismo tiempo lo bueno y lo malo. A algunas personas creativas les atrae el aspecto lúdico pero se comportan como niños malcriados ante la perspectiva de trabajar con ahínco. Les complace la pose de ser una persona creativa pero les disgusta esforzarse para serlo.

En la vida moderna solemos reprimir al niño, porque el infantilismo constituye una ofensa para el ego que admiramos. Preferimos a una persona educada, controlada, bien adaptada y uniforme que ha aprendido a acomodarse a nuestros propósitos sociales, que están principalmente condicionados por nuestra creencia en el capitalismo. Definimos la madurez en estos términos y apoyamos un sistema educativo basado en esa filosofía. Nuestra falta de civismo obedece en gran medida al niño reprimido, que reacciona contra la implacable exigencia de conformidad por parte de la sociedad. Las personas se sienten amargadas y deprimidas debido a la vida sin alicientes que están obligadas a llevar, y manifiestan su amargura repudiando los buenos modales y la solidaridad, como niños que no han aprendido a comportarse como es debido socialmente. En parte nuestra noche oscura social contemporánea se debe a la represión del niño.

Reprimimos e idealizamos. Reprimimos al infante encerrando a los niños en campamentos religiosos destinados a reforzarles el carácter, excluyéndolos de la vida social, matriculándolos en escuelas mal equipadas y deprimentes, exigiéndoles que crezcan rápidamente a través de clases extracurriculares, limitando sus juegos y dejándolos en manos de demasiados «canguros». Asimismo, reprimimos el alma del niño idealizando y confiriendo un carácter romántico a las virtudes infantiles, que contemplamos como una meta prácticamente inalcanzable en la vida adulta. Idealizar es una estrategia de defensa y autoprotección. Todo el mundo desea comportarse de forma espontánea y alegre, pero pocos lo hacen en serio.

Si debajo de su noche oscura del alma residen intentos de ser creativo, le recomiendo que analice su infancia. Es posible que su espíritu infantil se haya perdido entre los recuerdos de su pasado, y que cobre vida cuando logre conectar de nuevo con él. He conocido a muchos hombres y mujeres que se quejaban de su falta de creatividad y de la desorientación y tristeza que les producía. Recobraron su creatividad de diversas formas: regresando a sus ciudades natales, reanudando el contacto con sus familias, preparando platos que recordaban de su infancia y resolviendo sus conflictos con miembros de la familia. La separación entre su ser adulto y el espíritu del niño puede subsanarse de diversas formas simples y concretas. Tenga presente que las cualidades infantiles que necesita como adulto están conectadas con su infancia. Es preciso que redima esa infancia y se reconcilie con ella.

LA CRISIS DE JUNG Y SU DESCUBRIMIENTO DE LA INFANCIA

Cuando C. G. Jung rondaba los cuarenta años experimentó una importante transición en su vida, que arroja luz sobre nuestro tema de restituir al niño. En sus memorias Jung lo llama su «confrontación con el inconsciente». Jung se vio obligado a renunciar a su cátedra para centrarse en las imágenes y emociones que se apoderaban de él de día y de noche. La crisis se produjo al comienzo de la Primera Guerra Mundial, momentos de intensa ansiedad en todo el mundo. Es difícil precisar si se trató de una noche oscura, pero no cabe duda de que fue una época de extrema confusión para Jung. Su biógrafo Gerhard Wehr se refiere a ella como su travesía nocturna.

Jung sintió que su mundo se desmoronaba y esperó una señal de alguna ayuda interior. Por fin recordó un episodio de cuando tenía once años y construía figuras con cubos de madera y piedras. El recuerdo estaba impregnado de emoción, y Jung pensó que debía tomárselo en serio. De modo que empezó a jugar de nuevo con cubos de madera y piedras y construyó una aldea en miniatura. Realizaba su «tarea» durante la hora del almuerzo y por la tarde, después de haber visitado a todos sus pacientes. Le incomodaba volver a conectar con su infancia comportándose como un niño, pero esa tarea tuvo una gran importancia para él.

Posteriormente describió la experiencia en estos términos: «El niño pequeño sigue presente, y tiene una vida creativa que yo no poseo... Ese momento fue un punto de inflexión en mi vida, al que cedí después de resistirme durante largo tiempo y no sin cierta resignación. Fue una experiencia profundamente humillante comprender que no podía hacer otra cosa que entretenerme con juegos infantiles».[48]

Jung pasó tres años sumido en esta incertidumbre y sequía creativa. Según dijo, durante ese tiempo lo más importante para él era mantener fuertes vínculos con su familia y su profesión para conservar la estabilidad y permanecer centrado. Plasmó sus sueños y fantasías, realizó esculturas y dibujos, y prestó una estrecha atención a algunos hechos extraños que ocurrieron en su casa. Describe la experiencia como un proceso lleno de anhelos e inspiraciones que se desarrolla progresivamente, no como un programa terapéutico preconcebido.

Posteriormente Jung llegó a la conclusión de que esa fue la época más fecunda de su vida, pues le proporcionó la materia prima con la que creó el resto de su obra. Sus esfuerzos durante ese tiempo le enseñaron la forma de afrontar el alma. Citó un texto alquímico que utiliza palabras familiares, como «limpiar la oscuridad de nuestra mente». Catarsis. Jung limpió su atribulada mente con los objetos de la infancia.

Este poderoso ejemplo de la vida de Jung ilustra nuestro tema, la necesidad de permanecer en contacto con la infancia para bucear en su espíritu. La creatividad no consiste tan sólo en realizar impactantes inventos o grandes obras de arte. Consiste en moldear nuestra vida y cultivar nuestro espíritu. El espíritu del niño desempeña un importante papel en esta creatividad, no sólo como una imagen de espontaneidad sino como una etapa de la vida que quizá no fuera satisfactoria o feliz.

James Hillman nos aconseja que evitemos dotar de romanticismo o rechazar esta cualidad infantil del alma, y utilizar tanto su promesa como su vergüenza. Es una cuestión importante: si uno no siente cierta vergüenza en la inferioridad el niño, como sintió Jung, es probable que esté más centrado en la noción idealizada del niño que en el espíritu del niño. El sentimiento de inferioridad que suele acompa-

ñar al arquetipo del niño no es necesariamente negativo. Contribuye a que seamos modestos y permite que nuestra creatividad fluya sin intromisiones de un ego que ansía desesperadamente la fama y el reconocimiento público.

EL NIÑO PERDIDO

Al inicio de la era cristiana y a finales del Renacimiento, el «desarrollo» humano era considerado de forma muy distinta a nuestro concepto de evolución. En esas épocas se consideraba que el alma humana desciende a través de los siete planetas y recibe una impronta de cada uno de ellos. Cuanto más se aproxima a la Tierra, más humana se hace. Yo imagino la suerte del alma de forma similar en nuestra época. Las diversas etapas que atravesamos no desaparecen, dejan su impronta en nosotros y, a medida que nos encarnamos progresivamente, nos volvemos más complicados.

Uno es la suma de sus fases y experiencias, por tanto no nos despojamos de nuestra infancia. Constituye una pieza de nosotros irremisiblemente imbricada en el tejido de la persona en la que nos convertimos. Jung descubrió la importancia de reconocer un pequeño segmento de la infancia, en el que halló el secreto de toda su vida de adulto. Quizás el propósito de su noche oscura fuera encontrar a ese niño de once años.

Si uno no se reconecta con ciertas fases de su infancia, quizá reviva ese segmento de su mito personal en su vida adulta. Muchas personas están atrapadas en una determinada fase de su historia personal, y esa pieza de su biografía es la que les impide llevar una vida creativa. Su larga noche oscura obedece a haber quedado atrapado en un determinado nivel de su desarrollo.

Yo tenía un pariente que estaba dominado por su madre, que no quería que creciera. Cada vez que mi pariente decidía mudarse a otro lugar, con el fin de alejarse de su madre, ésta enfermaba repentinamente. Mi pariente tenía que cambiar constantemente de planes y permanecer junto a ella. Por lo que sé, este esquema no cambió nunca, y la vida de mi pariente estaba impregnada por un aire de tragedia. Nunca logró alcanzar la madurez. No dejó que su madre le dominara por completo, y pese a su oscuridad parecía sentirse relativamente satisfecho, pero no puede decirse que llevara una vida creativa.

Es difícil saber cuándo uno se halla atrapado en una determinada fase de su desarrollo. Un signo es cuando observa que se comporta de forma infantil o paternal, especialmente si se trata de una conducta exagerada. Quizás observe, como me ocurre a mí, un problema relativo a las figuras parentales. Quizá se comporte como un niño con respecto al padre o la madre. Pero esos esquemas suelen invertirse. Quizá se comporte usted de forma intolerante consigo mismo y los demás. Una vez superada la fase del conflicto padre/hijo, esos temas se vuelven más sutiles. Entonces podrá encajar las críticas y al mismo tiempo gozar del aspecto lúdico de su creatividad.

Tenemos constantemente la opción, como demuestran estas historias, de vivir o retirarnos de la vida. El hecho de retirarnos suele ser una decisión de vivir en el pasado, de permanecer en el confort que nos ofrece un esquema familiar. Si pudiéramos elegir nuevas oportunidades —lo cual representa en sí mismo cierta creatividad— posiblemente no nos quedaríamos atrapados en el pasado. El pasado puede ser un recurso, como un manantial de agua borboteante que nos refresca y alivia. Pero también puede constituir una caja en la que permanecemos encerrados y aislados de la vida.

Con todo, existe una gran diferencia entre estar atrapado en el pasado y permanecer conectado a él. Paradójicamente, estar fijado en el pasado significa negarlo. Antes he expuesto ejemplos de personas que han recuperado su creatividad regresando inteligente y libremente a personas y hechos de su pasado. Estas dos acciones, ser creativo y relacionarse con el pasado, se apoyan mutuamente. Si uno consigue dejar de luchar contra su historia y hallar un medio viable de permanecer conectado a ella, tendrá la libertad de responder a nuevas oportunidades. Pero si está enzarzado en una lucha con su pasado, no puede vivir el presente.

Al igual que mucha gente, es posible que se viera obligado a crecer demasiado deprisa. Quizás era el hijo o la hija mayor de una familia numerosa y tuvo que desempeñar las funciones de padre o madre. Es posible que al hacerse mayor acuse la falta de una infancia. No ha podido experimentar fases importantes en su vida y tiene la sensación de ser una persona incompleta. A menudo este esquema provoca una tristeza crónica, pues le impide gozar de la alegría y vitalidad que le aporta su eterna infancia.

Yo viví una experiencia análoga. Al ingresar en un seminario al principio de mi adolescencia, no gocé de una adolescencia normal. Tuve que hacerme adulto de la noche a la mañana, y las tensiones fueron tremendas. Ahora creo que este hecho me perjudicó y desde entonces no he cesado de buscar mi infancia. Por fortuna la he hallado en parte en mi vida con mis hijos, pero durante años he sentido a un niño triste vagando por las calles solitarias de mi alma.

No he tenido muchos sueños sobre niños perdidos, pero he tenido sueños recurrentes de aviones que vuelan a ras de suelo, procurando no estrellarse contra los edificios de una ciudad, y rodando por carreteras y calles. Años atrás interpretaba esos sueños como un método eficaz de mantener mi espíritu, que tiende a elevarse, centrado en la tierra, pero de un tiempo a esta parte me pregunto si representan el espíritu de un niño que necesita elevarse. Las historias infantiles están repletas de alfombras mágicas, globos de aire caliente, escobas voladoras y deliciosos seres que habitan en otros planetas. A mí me vendría bien un poco de esa maravillosa magia.

Es posible que usted, al igual que yo, se sienta confundido sobre si es demasiado o poco infantil. Yo siento en mí un marcado idealismo y la necesidad de observar las reglas y procurar que la gente sea feliz. En términos generales me considero un *puer*, para utilizar el término jungiano que describe el espíritu de juventud. Pero está claro que el padre y el hijo siguen separados en mi persona, y que debo ser más infantil en mis actividades de adulto y más serio con respecto a mis cualidades infantiles.

Le recomiendo que analice su forma de vivir y pensar y compruebe cómo se siente el niño que lleva dentro. Es posible que cuando logre abrazar más abierta e inteligentemente al niño, su creatividad comience a fluir. El niño no constituye el único medio de alcanzar una vida creativa, pero juega un papel importante en la mayoría de las personas. Es especialmente crucial en las noches oscuras relacionadas con la expresión creativa. Es posible que usted busque a su niño perdido en la oscuridad.

RESUCITAR AL NIÑO

Mucha gente vive en una oscuridad emocional porque no ha gozado nunca de un espíritu infantil en su vida excesivamente seria. El niño deambula perdido por las vidas de muchos adultos, que se sienten fascinados por las tesis psicoló-

gicas del «niño interior» y libros y películas sobre fantasías infantiles, como las historias de Harry Potter y los filmes de la factoría Disney. La sociedad moderna, tan adulta y sofisticada, tan entregada al trabajo y empeñada en saberlo todo, ha perdido buena parte de su infancia. En lugar de jugar activa y seriamente, dejamos que otras personas nos entretengan, y en lugar de disfrutar de un profundo sentido de comunidad, dependemos excesivamente de nuestras conexiones electrónicas.

Le recomiendo que busque el medio de conectar con su infancia. Puede ser un método muy sencillo que sólo usted conoce. Una de mis clientas revivió su infancia preparando una sopa que era una vieja receta familiar. Otra lo halló al perdonar a su madre por haberla traicionado. Curiosamente, yo siento al niño en mi interior cada vez que voy a Italia o a Irlanda. En cierta forma misteriosa, el «viejo mundo» constituye el hogar de los primeros años de mi infancia y permite que ésta aflore. Otros la encuentran comportándose de forma un tanto irresponsable en ciertos ámbitos de su vida, por ejemplo «robando» tiempo para dedicarlo a sus aficiones, comiendo comida «prohibida» y leyendo con el único fin de divertirse.

Jung nos enseña, con sus cubos de madera, la forma de reinventar el mundo en el que vivimos jugando a ser creadores con juguetes y objetos sencillos. Al construir una aldea, asumió el papel de creador divino, y ese juego activó su vida creativa. A veces los jóvenes crean su hogar y educan a sus hijos de una forma que a sus padres jamás se les habría ocurrido. Algunos viven en lugares exóticos o se ganan la vida de forma opuesta a los valores de su familia. Hay muchas formas de que uno cree su cosmos simbólicamente.

Heráclito decía: «La vida es un niño jugando a las damas. La vida está gobernada por el niño». El niño Jesús que

yace en un pesebre, visitado por reyes y proclamado por ángeles, es otra poderosa imagen de este tema. En Navidad una gran parte del mundo honra el arquetipo del niño, visto como una luz que aparece al final de una larga noche oscura. En India, el gran dios Krishna es adorado como un niño divino, y la gente celebra sus travesuras y su marcado erotismo. En la antigua Grecia, las historias del niño dios Hermes eran entretenidas y edificantes. Este dios se convirtió en el guía de las almas, indicando el camino que uno debía seguir en la vida.

Es preciso resucitar al espíritu del niño de una forma que sea compatible con una vida madura y adulta. Debe potenciar la madurez, no incidir negativamente en ella. Este benéfico espíritu del niño es extremadamente sutil, muy alejado del infantilismo literal y la emotividad antiintelecual, que son formas sintomáticas de él. Presta colorido y tonalidad a toda nuestra vida, pero no la domina. Es equiparable a la diferencia entre una persona anciana que se esfuerza en parecer joven y otra que envejece dignamente con un espíritu juvenil.

Con frecuencia Glenn Gould era ridiculizado porque su forma de tocar el piano no encajaba con las normas establecidas. Después de un concierto en su ciudad natal de Toronto, un periódico reaccionó con la siguiente reseña: «Durante todo el concierto mantuvo la pierna izquierda indolentemente cruzada sobre la derecha». Cabe imaginar que a un niño le reprendan por eso mismo durante clase. Después de una función en Pittsburg, un crítico escribió: «El descubrimiento de nuevos fármacos y vitaminas puede curar esos movimientos convulsivos, al igual que los hechiceros los exorcizaban hace siglos». En Gould habitaba un espíritu infantil que se manifestó cuando empezó a montar numeritos durante sus conciertos, por ejemplo disfrazándose de personajes como sir Humphrey Pryce-Davis, un pomposo musicó-

logo. Como suele ocurrir a menudo, el estrafalario sentido del humor de Gould compensaba su cargante pedantería y su depresión.

En ocasiones, la psicología da la impresión de que uno debe hallar la forma de «fundir» al niño y al adulto en su personalidad. Pero el ejemplo de Gould demuestra que es preferible prestar atención a ambas facetas, aunque no al mismo tiempo. En distintos contextos, Gould podía comportarse como el artista contumaz o el niño bromista.

James Hillman comentó en cierta ocasión durante una conferencia pública que el ego occidental contemporáneo no consiste sólo en una función, una mera forma de abrirse camino en la vida. Posee su propio mito e imagen, y es saturnino. Esto significa que es capaz de una inmensa imaginación, unas extraordinarias habilidades y un arte profundo. Pero al mismo tiempo es depresivo y restrictivo. Es el ego de un anciano al que le cuesta apreciar el estilo del niño. Posee su propia creatividad, pero no es el espíritu del niño.

Por tanto es normal que a uno le cueste expresar su creatividad de esa forma y ser aceptado por ello. La faceta lúdica no está profundamente arraigada en esta actitud con respecto a la vida. Al parecer es más importante trabajar duro y emplear el tiempo de forma inteligente. Desde un punto de vista totalmente distinto, podríamos invertir ese consejo: dedíquese a jugar y no pierda demasiado tiempo tratando de ser inteligente.

CONVERTIRSE EN EL NIÑO

Cuando uno trata de aportar un espíritu creativo a la vida, como el del niño, nunca logra hacerlo perfectamente. De vez en cuando uno pasa del espíritu infantil al infantilismo.

Como dicen los psicólogos jungianos, todo lo bueno tiene su sombra. Pero uno también puede pasar del niño feliz al niño herido y deprimido. Existe una noche oscura propia del niño que no consigue lo que desea o cuyo espíritu se ha visto acorralado y aplastado.

El compositor inglés Peter Warlock, cuyo nombre verdadero era Philip Heseltine, es un ejemplo de este problema. Logró aunar su interés por las ciencias ocultas con su pasión por la música popular inglesa y creó un pequeño número de piezas musicales imaginativas y seductoras. Pero no cesó de luchar contra su musa, dudando de su talento y sobrevalorando la obra de sus coetáneos. Su amigo D. H. Lawrence describió perfectamente el principal problema de Warlock: «Da la impresión de estar vacío, no creado, no nacido, como si consistiera sólo en ecos del pasado». El propio Warlock dijo: «Lo único importante son los desarrollos interiores del alma. He seguido durante años un camino errado, completamente ofuscado, avanzando a tientas en la oscuridad en pos de algo cuya naturaleza ignoraba».[49] Warlock se suicidó a los treinta y seis años abriendo la espita del gas en su casa.

Su comentario sobre su ignorancia y de avanzar a tientas a través de la oscuridad demuestra que el niño que llevaba dentro no apoyaba su vida de adulto. Warlock era un hombre inteligente y dotado de talento, cuyos logros han sido cumplidamente reconocidos. Tomó a otro compositor mayor que él, Frederick Delius, como mentor y modelo, pero era una relación marcada por el excesivo entusiasmo de Warlock hacia el anciano compositor, otro síntoma de su infantilismo. El joven Warlock perdió contacto con su propio genio al dejarse arrastrar por su exagerada devoción por el reputado artista. A raíz de la muerte de Warlock, la esposa de Delius escribió: «No dejo de ver al joven hermoso y en-

cantador de veinte años, dotado de una extraordinaria inteligencia y genio artístico, y a esa trágica figura en una habitación llena de gas postrado de cara a la pared a primeras horas de la mañana».[50] Ese recuerdo contiene la imagen de juventud y el síntoma definitivo de su noche oscura.

El ejemplo de Warlock nos enseña que debemos ser al mismo tiempo infantiles y maduros. Debemos convertir nuestros hábitos infantiles en un espíritu del niño práctico y viable que no domine ni debilite nuestra personalidad. La vida de Warlock indica asimismo que pudo haber transformado su depresión en una noche oscura espiritual que beneficiara el alma. Sus amigos asistieron a la tragedia de su vida, pero Warlock permaneció literalmente atrapado en su obsesiva infancia. Una auténtica noche oscura del alma podría haberle ayudado. Pero Warlock evitó afrontar la vertiente seria de su vida hasta que fue demasiado tarde. Existe una diferencia crucial entre afrontar la oscuridad que hace presa en nosotros, y dejar que se apodere de nosotros y nos destroce. Lo importante es dejar que nos afecte emocional e intelectualmente, evitando que nos destruya.

LA ESPIRITUALIDAD Y LA VIDA CREATIVA

En términos generales, creatividad significa ser quien uno es; buscar palabras e imágenes para describir sus pensamientos y sentimientos; traducir su vida interior en formas externas, ya sea un jardín, una pintura, un poema, un hogar, un niño o un estilo de vida. Uno puede ser espiritualmente creativo rezando, meditando y a través de las prácticas religiosas. Puede ser creativo con su ingenio y sentido del humor, por la forma en que cuide de su familia y amigos, y en sus viajes.

La creatividad consiste en crear una vida y un mundo. Se requiere valor para experimentar, para enfrentarse a la sociedad y ser un excéntrico a la hora que uno cree su propia personalidad y vida. Debe buscar el estilo que mejor concuerde con su persona, un estilo que quizás otros no comprendan ni aprecien. Quizá tenga que aprender a vivir una vida simbólica; a veces las cosas que se refieren al alma no tienen sentido para el mundo práctico.

La psicoanalista francesa Julia Kristeva dice, señalando una importante distinción, que deberíamos buscar un lenguaje e imágenes que sean «antidepresivos lúcidos en lugar de antidepresivos neutralizantes». Uno debe tratar de aliviar su pesadumbre sin negarla ni tratar de huir de ella. No conviene neutralizar la tristeza, sino buscar el medio de no sucumbir a ella. No es una empresa fácil pero en cualquier caso es crucial.

La indicación de Kristeva es similar a la de Marsilio Ficino, el maestro renacentista, que recomienda un uso radical de imágenes —pinturas, esculturas, colgantes— artísticamente confeccionadas con materiales en consonancia con nuestro estado de ánimo que muestren dibujos que se correspondan con la tristeza que nos embarga. Ficino pretende aliviar la depresión cuando aparece, pero sus métodos no son antidepresivos. La oración y el rito también pueden aliviar la depresión sin convertirse en sus enemigos. Jesús suplica: «¡Padre mío: si es posible, que pase de mí este cáliz! Sin embargo, no sea como yo quiero sino como tú». [Mateo, 26, 39].

Ficino recomendaba tocar música saturnina cuando uno se sintiera deprimido, un remedio que alivia la depresión sin tratar de combatirla. Otras posibilidades consisten simplemente en sentirse triste cuando la tristeza nos invade, retirarnos a un lugar confortable para estar solos, plasmar

la tristeza en una pintura y escribir sobre ella, reconociéndola cuando la gente nos pregunte cómo nos sentimos. Yo comprobé que, cuando mi madre murió y la gente me expresaba sus condolencias, era capaz de estuchar atentamente lo que me decían. Las personas expresaban sus sentimientos de forma sincera y específica. Yo seguía la conversación que iniciaban con palabras sencillas y compartía con ellos una profunda sensación de tristeza. Aunque parezca obvio, es una forma sutil de sumirse progresiva y más intensamente en la tristeza. Es un acto depresivo que no fomenta la emoción, sino que nos sume profundamente, paso a paso, en ese estado de ánimo.

Un punto de vista espiritual consigue sublimar la oscuridad. Toma el sufrimiento como punto de partida y como medio de ver las cosas de otra forma. La creatividad comienza con una visión que penetra el *status quo*. Es la vida que avanza. Uno parte desde el punto en el que se halla en sus pensamientos, sentimientos y fantasías hacia un lugar totalmente desconocido. Al vivir de forma creativa, uno no tiene que construir constantemente un futuro, sino que cultiva la vida presente. Uno se siente alegre porque ha encontrado algo que posee vida. El alma está despierta y uno siente la chispa divina en su interior.

Pero para ser creativo, uno debe estar dispuesto a aceptar lo bueno y lo malo. Debe aceptar las noches oscuras junto con los éxitos fulgurantes. Tiene que soportar la crítica y el fracaso. Tiene que trabajar con ahínco y mostrarse receptivo a la musa. Si uno consigue vivir a diario en la oscuridad, llega a apreciar los atisbos de felicidad que le ayudan a seguir avanzando. Debe buscar una alegre cotidianidad que contenga la luz y la oscuridad junto con el ritmo natural de los días y las noches. Debe organizar su vida cotidiana de forma que incluya ratos oscuros y otros dedicados a los quehaceres habituales. Lo ordinario hace que uno se sienta humilde en lugar de humillado, realizado en lugar de ansioso, por alcanzar la quimera de la grandeza.

No trabaje sólo cuando le apetezca. Deje que la noche oscura aparezca y desaparezca, pero sin abandonar su trabajo. Igor Stravinski decía: «Aunque no me apetezca trabajar, lo hago. No puedo esperar a que me visite la inspiración». Stravinski solía citar a Chaikovski, quien afirmaba que componer música era como fabricar zapatos. En ese sentido, era un trabajo.

El trabajo creativo es un atrevido intento de asemejarse a Dios. Sepa que sus esfuerzos le llevarán al límite de las posibilidades humanas, donde el paisaje es tan oscuro como el cielo nocturno. No sabrá hacia dónde se dirige ni qué hace. Debe tener fe y mantener un espíritu aventurero que le ayude a sentirse a gusto en la oscuridad. Como hijo de Saturno, debe estar dispuesto a aceptar la oscuridad de buen grado cuando la luz emocional e intelectual se apague. Es una persona adulta, pero también es un niño, que debe moverse siempre airosamente en la vida, creciendo, experimentando, jugando y gozando con lo que ésta le ofrezca, sabiendo que la noche es el momento del nacimiento y la iniciación. Ser creativo significa ser creado.

10



La belleza oscura

La belleza alimenta el alma, hace que se despierte y cobre vida. La belleza es una reacción profunda a una presentación significativa y maravillosa de la vida. Hace que nos detengamos y nos ofrece al instante la promesa de placer. Pero si uno no tiene alma, ni siquiera verá la belleza en las espesas capas de su carácter práctico y la densidad de su propio ego. Todos los sentidos y toda la imaginación deben permanecer alerta cuando aparece la belleza. Si uno no la percibe, es como no comer.

Todo el mundo conoce la belleza de una noche de luna, especialmente si su resplandor se refleja en el agua. Esa es la simple belleza oscura de los sentidos. Pero una oscuridad menos literal también puede ser hermosa. El cine negro de los años treinta y cuarenta, con sus escenas nocturnas y sus ambientes sombríos, evocan la noche oscura del alma. Las pinturas de Lucien Freud, Francis Bacon, Frida Kahlo y muchos otros artistas muestran el lado oscuro de la vida confiriéndole una belleza asombrosa. Incluso las extrañas historias del marqués de Sade, Beaudelaire y Poe, inquietantes y diabólicas, poseen cierta atracción. El lado oscuro de la vida inspira belleza, indicando que hay algo fascinante, aunque doloroso y terrorífico, en las noches oscuras del alma.

He visto una belleza especial en los rostros de los pacientes que acudían a mi consulta sintiéndose angustiados, deprimidos, confundidos y desgraciados. Los hombres y las mujeres que cito en este libro como testigos de la noche oscura muestran una asombrosa belleza en su valor, fe y percepción, al igual que los filmes de Ingmar Bergman están llenos de noches oscuras. Puede pensar que Bergman es deprimente en la persistencia de su oscuridad, pero no podemos dejar de captar la belleza de sus imágenes y escenas. La belleza de mis pacientes era fruto de su desdichada situación y su persistente valor. A medida que su humanidad afloraba, aumentaba su belleza.

Oscar Wilde escribió desde la cárcel: «Ahora comprendo que la tristeza, la emoción más intensa que es capaz de experimentar el hombre, constituye el tipo y la prueba de todo arte sublime».[51] No todo el arte sublime posee la oscuridad que analizamos aquí, pero sí en buena parte. También ocurre a la inversa: con frecuencia la vida halla su belleza en los períodos de tribulaciones y tristeza. La misma profundidad de nuestros sentimientos nos conduce a un lugar donde el estilo y la forma entran en juego. Uno adquiere de pronto una elocuencia o al menos la habilidad de hablar desde el fondo de su corazón de tal forma que sus palabras emanan un poder insólito. Cuando uno por fin alcanza sus recursos más profundos, revela la belleza de su vida y su personalidad.

He comentado con anterioridad que, durante la última enfermedad de mi madre, mi padre, mi hermano y yo empezamos a hablarnos entre nosotros de forma distinta. Nuestros encuentros y nuestras palabras asumieron una renovada claridad y honestidad, lo cual propició cierta belleza. Mi padre dice que el funeral de mi madre fue muy hermoso gracias a esos primeros encuentros y conversaciones. No me cabe la menor duda de que nuestra despedida a una mujer corriente y normal pero a la vez extraordinariamente sensible se apoyaba en la belleza de la relación que mantuvo con su familia.

El arte fotográfico del último siglo ha demostrado hasta qué punto un tema trágico puede realzar la belleza de una imagen. Hemos visto fotografías de niños durante la guerra, ancianos moribundos, una ciudad asolada por un tornado o un huracán, niños hambrientos y vulnerables, y esas fotografías nos han conmovido profundamente. Uno no puede separar su belleza de lo trágico. En cierto aspecto cabe compararlo con la vida humana: las tragedias nos hacen percibir de pronto su belleza.

Con frecuencia, las personas se preguntan cómo es posible que la vida sea placentera, que exista un Dios, cuando la tragedia forma parte de la misma. Quizá no encuentren la respuesta porque buscan lógica. Tienen que considerar la belleza de la vida humana como un valor importante para poder comprender el papel de lo trágico y la forma en que el sufrimiento puede redimirse. Las desgracias, los fracasos y las imperfecciones confieren a la vida sus contornos y la hacen única, un importante ingrediente de la belleza.

LA BELLEZA RESTAURA EL ALMA

La tristeza distrae nuestra atención de la vida activa y la centra en los asuntos más importantes. Cuando uno padece una grave pérdida o dolor, piensa en las personas que significan más para uno en lugar de en el éxito personal, y en el esquema profundo de su vida en lugar de en artilugios

y entretenimientos superfluos. Uno está más abierto a la belleza de su mundo debido a que alivia su tristeza. La belleza siempre está presente, pero por lo general uno no repara en ella debido a sus prioridades u obsesión con otras cosas.

La forma en que una persona se expresa y se comporta cambia a lo largo de un tratamiento psicoterapéutico. Al principio, una mujer entra deshecha en llanto y despotricando furiosa contra todos y todo. Posteriormente esas manifestaciones dan paso a historias exquisitas y sentimientos sutiles. Su lenguaje cambia a medida que adquiere una mayor percepción. A menudo una profunda percepción propicia una belleza expresiva. Poemas, dibujos e historias adquieren para esa persona un mayor interés estético debido a un refinamiento de sus pensamientos y emociones. Con frecuencia las personas que se someten a psicoterapia viven la experiencia que he descrito sobre mi familia a la muerte de mi madre: una nueva forma de hablar, más abierta y honesta.

Durante cada hora de tratamiento psicoterapéutico procuro centrarme en un sueño o un recuerdo, en parte debido al atractivo y al poder emocional de las imágenes, las cuales a menudo son muy bellas aunque describan hechos atroces y terroríficos. Una historia o un sueño bien elegido puede que no resuelva un problema vital, pero pone cierto orden en el caos. Las noches oscuras son dolorosas porque suelen ser caóticas. No parecen tener sentido, y la niebla nos desconcierta. Una bella imagen, aunque sea ininteligible, nos ofrece cierto alivio gracias al poder de su belleza.

LA BELLEZA EN PELIGRO

Ya hemos comentado, desde diversos puntos de vista, la importancia de las palabras y las imágenes que utilizamos para describir nuestra experiencia. Es importante que se adapten a nuestra propia experiencia. Quizá leamos historias de otras personas que han padecido problemas similares a los nuestros, y podemos tomar prestados su lengua y sus soluciones. Dado que hoy en día los medios de comunicación comentan con frecuencia estos temas, las personas pueden reducir sus complicadas vidas a términos como codependencia o falta de autoestima. Pero son temas de la cultura del momento, *maladies du jour*, y aunque parezcan explicaciones convincentes para cualquier problema cotidiano, son demasiado simples para la sutil y compleja experiencia de un individuo. Cada persona necesita utilizar sus propias palabras, su propia poesía y diagnóstico concreto.

Con frecuencia, cuando hablo con una persona que se siente trastornada, utilizo un lenguaje tomado de los sueños de esa persona o de las frases que surgen de sus sinceras tentativas de describir su experiencia. Una mujer dice: «La forma en que la gente se comporta a mi alrededor me saca de quicio». De modo que hablamos sobre su tendencia a «perder los papeles». Un hombre dice tener la sensación de hallarse dentro de un túnel con respecto a su carrera. Hablamos de su «complejo de túnel».

Como psicoterapeuta, guardo muchos recuerdos —ojalá tuviera fotografías— de personas trastornadas por sus problemas. No quiero dar un carácter romántico a su sufrimiento, pero lo cierto es que les prestaba una belleza especial. Habían salido de detrás de su velo de confort para mostrarse más directamente. Empleaban palabras conmo-

vedoras y en general libres de rencor. Sus historias poseían una claridad realzada por la intensidad de sus sentimientos. Sabían que si deseaban hallar alivio, tenían que ser francas y sinceras.

Durante un tratamiento psicoterapéutico, el paciente da de pronto con una expresión que describe el meollo de su experiencia, o relata un determinado sueño que se convierte durante meses en una referencia, que encierra un grupo de hechos y emociones de gran complejidad. Una mujer sueña que se halla en una situación precaria en el piso superior de una casa en la primera fase de construcción. Al cabo de unos meses retoma esa imagen. «Me encuentro en esa casa, que aún no está terminada, sintiendo vértigo y sin saber quién soy ni qué va a ser de mí.» La imagen queda impresa en la memoria y se convierte en una obra de arte personal.

Este tipo de imágenes puede marcar el inicio de una evolución estética en el proceso de sanación. Debemos utilizar imágenes, de lo contrario tan sólo disponemos de meras emociones e ideas sueltas. Las imágenes dan cuerpo a nuestra experiencia y nos permiten reflexionar sobre ella. Cuanto más poderosa y precisa sea la imagen, más eficazmente podemos afrontar la experiencia.

Una noche oscura del alma no sólo es desconcertante sino aterradora. Unas palabras e imágenes eficaces nos proporcionan alivio. San Juan de la Cruz utilizaba la poesía para transformar la inquietante experiencia de la noche oscura en imágenes positivas y esclarecedoras. ¿Por qué no hablaba claramente sobre sus percepciones con respecto a la oscuridad? Todo indica que sabía lo importante que es valorar tanto la forma como el contenido. ¿Cuántos poetas y pintores han plasmado su tormento en imágenes que son casi inmortales? Existe una respuesta a la pregunta anterior

sobre por qué sufren los artistas: una vida insulsa, sin altibajos, no suele revelar la belleza de la existencia humana.

Recientemente tuve una conversación con una mujer versada en las religiones del mundo e interesada en la ciencia.

—Cabe destacar —dijo—, que la religión presenta tradicionalmente sus doctrinas sobre lo divino y lo místico a través de hermosas imágenes: grandes iglesias y templos, libros con bella caligrafía y encuadernación exquisita, música extraordinaria, poesía evocadora y ritos trascendentales. La ciencia, por otra parte, que se centra en lo racional y lo verificable, no aprecia plenamente la importancia de la belleza de la naturaleza. Para la mente práctica, lo bello es accesorio, al igual que el alma.

La ciencia podría aproximarse a la religión, subsanando la disparidad en las personas entre sus valores más elevados y su inteligencia ordinaria, prestando mayor atención a lo bello. Un sentido de lo bello en la naturaleza no sólo nos inspira a comprenderla, sino a respetarla. La belleza está siempre al alcance del científico, pero la atención de éste se centra en otros asuntos: clasificar, estudiar estructuras y comportamientos y aplicar sus conocimientos científicos al progreso tecnológico.

Por fortuna, siempre hay un artista en las inmediaciones de un desarrollo científico, y nos proporciona fotografías espectaculares de la Tierra vista desde el espacio, pero imagine que enviáramos a un astronauta al espacio con el solo propósito de obtener esas imágenes. Eso provocaría un cambio importante hacia una cultura del alma en lugar de una cultura heroica. Los fotógrafos han concedido siempre una atención especial a la belleza natural, y con frecuencia los cineastas muestran la belleza que se oculta en el mundo y que la persona corriente no suele ver.

TRANSFORMAR EL DOLOR EN ARTE

Hemos visto que John Keats, en su última carta, escrita cuando estaba consumido por la tuberculosis, comenta lo difícil que le resulta plasmar sus experiencias en un poema, pero aún era capaz de escribir una carta magistral, una forma artística muy oportuna en sus circunstancias. Las cartas siempre le ofrecieron la ocasión de expresar sus pensamientos más profundos y su prosa más elegante. En tiempos menos aciagos, Keats escribió a su amigo Benjamin Bailey unas palabras que me han inspirado en todos mis trabajos: «A partir de ahora gozaremos repitiendo una y otra vez en un tono más excelso lo que hemos dado en llamar felicidad en la Tierra... Pero esa suerte está reservada a los que se deleitan con las sensaciones en lugar de anhelar, como haces tú, alcanzar la verdad.»[52] Está claro que para Keats el cielo constituye una intensificación del goce físico en esta vida y no es tan abstracto y etéreo como dicen algunos.

Usted puede utilizar cualquier medio de expresión que le convenga. Todos somos poetas de nuestras vidas en un sentido general, pero cada cual utiliza el medio que mejor se adapta a él y le conviene. Mi esposa dibuja y pinta. Yo escribo y toco un instrumento. Pero no es preciso que usted sea escritor o artista para dar expresión a su ansiedad. Todos los días utiliza palabras. Busque las palabras que estimulen su instinto artístico. La forma en que habla con un amigo puede ser su arte.

Hoy en día existe una especialidad denominada «terapia de poesía», basada en la tesis de que unas palabras bien elegidas pueden sanar. Las imágenes clarifican las emociones, los recuerdos y los acontecimientos. Pueden conectar el

pasado con el presente y crear una especie de reflejo que impacta en el sufrimiento crónico. Conviene saber lo que uno experimenta. A menudo nuestro lenguaje es excesivamente técnico, mecanicista, médico y psicológico, pero no consigue describir nuestra experiencia. El lenguaje poético es más personal y transmite de forma más precisa y adecuada nuestro estado de ánimo.

Algunos psicoterapeutas creen que el mero hecho de ventilar las emociones constituye un paso importante para librarse de los recuerdos dolorosos y las emociones estáticas. Es evidente que la sanación requiere una expresión de sentimiento profundo y genuino. Pero una palabra o historia eficaz nos aproxima más al nivel de significado que hace que la experiencia humana sea llevadera. Hoy en día la mayoría de las personas buscan una explicación y una cura, por lo general de un experto. Pero el consejo del experto puede ser distante e impersonal, no adaptado a la experiencia específica de cada cual, cosa que uno no descubre por sí solo durante el proceso de sanación.

De un modo más formal, el psicoterapeuta que utiliza el arte ayuda a transformar el sufrimiento en imágenes que sanan, pero todos podemos evocar al artista que llevamos dentro con tal fin. Al comienzo de su libro sobre su cautiverio en el Líbano, Brian Keenan comenta que el hecho de escribir «equivale al proceso de abreación o liberación de una emoción bajo una forma artística, y constituye a la vez una terapia y una exploración... Ha formado parte de mi sanación».[53] La abreacción consiste en aliviar la tensión a través de la percepción y el descubrimiento de uno mismo. El libro de Keenan rebosa sabiduría y, como lector, uno intuye que mientras escribe el autor realiza numerosos descubrimientos sobre sus sentimientos y su conducta. Uno siente su arte y su reflejo como un acto de sanación. El hecho

de que escriba magistralmente no deja de ser significativo. El arte sublime llega al alma y consigue sanar.

No es preciso que uno escriba un libro, pero puede narrar su historia, una y otra vez. Con el tiempo quizás aprenda a relatarla de forma más efectiva, y su belleza le ayudará y conectará con las personas de su vida. Hallará un placer insólito en la estética de sus pensamientos y palabras, lo cual también ayudará a profundizar más, en busca de un lenguaje y una mayor percepción. La belleza está estrechamente relacionada con el amor y el placer, los cuales nos incitan a expresarnos maravillosamente.

A un nivel social, los artistas de todos los medios de comunicación contribuyen a que las personas reflexionen sobre sus experiencias colectivas. Por ejemplo, los excelentes filmes sobre la guerra del Vietnam nos han ayudado a los norteamericanos a analizar nuestra historia e impedir que nuestros recuerdos se tornen vagos o pierdan su dureza. A muchos norteamericanos les impresionó la belleza de las cartas sobre la Guerra Civil coleccionadas y presentadas por el cineasta Ken Burns. El arte simple de la vida cotidiana, junto con el arte sublime creado por el artista dotado de talento y consciente de sí, desempeñan un importante papel sanador en la vida de la sociedad.

IMAGEN Y MEMORIA

La experiencia de la belleza no sólo es grata sino que el poder de una imagen es capaz de poner orden y clarificar nuestra situación. John Keats, un maestro a la hora de comprender la conexión entre belleza y verdad, dice sobre la poesía que «debe parecerle al lector una expresión de sus pensamientos más elevados, casi un recuerdo».[54] Esto es

aplicable no sólo al artista que plasma una emoción humana en una imagen, sino al resto de nosotros que buscamos la palabra, la imagen o el sonido perfecto para dar forma a nuestras simples experiencias.

En los momentos oscuros necesitamos una imagen que transmita eficazmente nuestras sensaciones más profundas y nuestros sentimientos más elevados, y que esa imagen nos dé la impresión de un recuerdo, tan perfecta que nos parezca haberla vivido. Por eso la conversación es central en el proceso terapéutico, la cura de hablar. Uno habla sin cesar, confiando en hallar el lenguaje que aúne la emoción y el pensamiento y le alivie. De alguna forma la simple experiencia se transforma en una imagen mediadora que renueva nuestros sentimientos al tiempo que nos permite comprender al menos en parte nuestra situación.

Asimismo, las canciones, los poemas y las fotografías pueden focalizar nuestros sentimientos de abandono o desesperación y ofrecernos cierta esperanza. Una canción como *Amazing Grace* ha ayudado a muchas personas a ver la luz en sus horas más oscuras, y no es ningún misterio que la película *Qué bello es vivir* ayuda a muchas personas a afrontar la época navideña. El himno «Oh, Testa Sagrada», que J. S. Bach utilizó en su *Pasión Según San Mateo*, siempre evoca mi tristeza y al mismo tiempo me anima debido a su increíble belleza.

En la década de 1480 Marsilio Ficino analizó detenidamente este problema y recomendó que en los momentos de profunda tristeza nos «entregáramos» a la fuente de nuestro dolor. Para un alivio inicial, dice, debemos acudir a nuestros amigos y al trabajo, pero luego viene la tarea más dura: entregarse a las tribulaciones del alma. Ficino utiliza la frase *in tota mente se confero*, que significa «centrarse en sí con toda la mente». Por esto es importante que

existan artistas capaces de profundizar en nuestras tragedias y nuestras locuras y ofrecernos historias, películas, pinturas y fotografías potentes que nos transporten a las sensaciones más hondas de dolor. De esta experiencia a la que debemos entregarnos con firmeza, concentración y atención, podemos salir convertidos en mejores personas y despojados de nuestra depresión. Una noche oscura casi siempre posee estas dos cualidades: concentración y atención.

LA EFICACIA DE LA HOMEOPATÍA

Hemos comentado antes la necesidad de «dejarnos llevar» por la oscuridad en lugar de combatirla. He utilizado la palabra «homeopatía» no en el sentido estricto de la medicina, sino como una respuesta. La palabra significa literalmente «semejante al sufrimiento». La medicina homeopática utiliza pequeñas dosis de sustancias que en cantidades mayores producirían los síntomas de la enfermedad. Gran parte de la medicina moderna es alopática, que significa que combate el problema; utiliza sustancias que atacan la causa de los síntomas. Utilizar un enfoque homeopático con respecto al alma significa afrontar la oscuridad de una forma que esté en consonancia con la oscuridad. No sólo la medicina es alopática, sino que las personas adoptan con frecuencia una actitud alopática con respecto a los trastornos emocionales. Tratan de animar a las personas que se sienten tristes y sufren. Pretenden que la gente reanude su vida normal inmediatamente después de una tragedia. Aprecian el talante y el pensamiento positivos. Desean arrojar luz sobre el misterio. Todo esto, en relación con una noche oscura del alma, es alopático.

La alternativa homeopática consiste en adentrarse más en la oscuridad y apreciarla a través de medios que estén en consonancia con la oscuridad. Los médicos antiguos decían «una cosa cura otra semejante». En este proceso las imágenes juegan un importante papel, bien imágenes explícitas de arte y sueños, o fragmentos de la vida tomados como imágenes. Partimos del supuesto de que lo que ocurre durante nuestra noche oscura es necesario. Necesitamos un cambio. Las imágenes nos ayudan a concentrarnos justamente en lo que debemos cambiar y en lo que debe ocurrir.

MÚSICA Y MELANCOLÍA

Si sufrimos un estado de ánimo sombrío, podemos acudir a unas imágenes que nos ayudan a profundizar en él. Terry Waite, que leyó sobre la esclavitud mientras se hallaba encarcelado como rehén, es un buen ejemplo. En algunos casos, el propósito de la imagen es profundizar en el estado de ánimo. Cada año en Viernes Santo escucho *La Pasión Según San Mateo* de J. S. Bach. Esa música triste me ayuda a meditar profundamente sobre la crucifixión.

Se me ocurren numerosos ejemplos de arte homeopático en la música clásica. John Dowland, el célebre compositor inglés que tocaba el laúd, compuso una obra titulada *Semper Dowland Semper Dolens* («Siempre Dowland Siempre Triste»), que forma parte de piezas para violas conocidas como Lachrimae, o lágrimas. Dowland utilizó en ellas un esquema de cuatro notas descendentes, al estilo frigio, que constituye una escala conocida por su tono triste y melancólico. En la portada escribió «Si la suerte no te acompaña, puedes enfurecerte o llorar». Dowland era un hombre melancólico que vivió en una época entregada a la melancolía.

El *Adagio para cuerdas* de Samuel Barber es una pieza del siglo XX que evoca emociones melancólicas y describe la dinámica del dolor y el sufrimiento. Ha sido utilizado en innumerables honras fúnebres y funerales y fue la primera obra que se me ocurrió cuando recopilaba unas piezas de música clásica para grabar un disco destinado a aliviar los dolores del alma. La gente, aunque no sepa mucho sobre música clásica, intuye de inmediato la fuerza melancólica de la composición de Barber. La canción *Amazing Grace* causa un impacto similar en muchas personas.

Conscientemente o no, las melancólicas piezas de Dowland son un excelente ejemplo de las recomendaciones de Ficino, ofrecidas dos siglos antes, para afrontar un estado depresivo. Hoy en día te dicen que procures superarlo y seguir adelante. Pero el arte comprende que la tristeza y los remordimientos pueden darnos profundidad y carácter. Cuando escuchamos una música potente y melancólica o contemplamos una pieza de arte triste, centramos nuestra atención más allá de la mera sensación para penetrar en el significado de nuestro estado de ánimo. Nos educamos a nosotros mismos en nuestra emoción, de forma que no sólo conseguimos al fin superarla, sino que nos beneficiamos de ella por haber penetrado en lo más profundo de su naturaleza.

Como tónico contra las noches oscuras, prefiero combinar mis tareas cotidianas con la escucha de composiciones como las de Dowland, a Willie Nelson cantando *Blue Skies* o a Lightning Hopkins evocando magistralmente los *blues* con su guitarra. Hay algo dulce, reconfortante y a la vez potente en estas y otras piezas de música que utilizan el sonido para remedar las emociones de la tristeza. La palabra remedar quizá no sea la indicada, puesto que este tipo de música transporta al oyente a las regiones más profundas de la tristeza y le ofrece un modelo más objetivo con el que comparar y cotejar su emoción. El arte puede intensificar nuestra experiencia despojándola de su literalidad y sometiéndola a nuestra inteligencia e imaginación. El arte humaniza las emociones y las transporta a lo sublime, donde alcanzan el nivel de perfección. Uno no supera sus sentimientos sombríos, sino que los transporta al nivel superior de la conciencia.

Dicho de otro modo, el arte ofrece una catarsis a la emoción, no a través de ventilarla sino a través de la transformación del sentimiento en imagen. Nuestra emoción se funde con la imagen del artista, transformando nuestra experiencia. La terapia del arte suele describirse como un método destinado a clarificar la emoción y darle forma, pero consigue mucho más: confiere una dimensión mítica a la experiencia en cuestión. Uno halla la posibilidad de un significado más profundo en sus sentimientos, un hallazgo que le procura alivio.

John Dowland, Lightning Hopkins y Willie Nelson son artistas capaces de evocar imágenes de gran magnitud que vibran desde lo más profundo de su inspiración. Así, ofrecen un remedio homeopático y confieren una profunda dimensión a un estado depresivo personal y ordinario. Esa intensificación de la experiencia es en sí misma un paso en el proceso de sanación.

DESPERTAR EL ALMA

Las artes poseen también la capacidad de despertar un alma aletargada, y no cabe duda de que la principal dolencia de nuestra época es la «enfermedad del alma durmiente». Ficino lo expresó de forma poética, diciendo que Mer-

curio, el principal patrón de las artes, es capaz de despertar a las almas o adormecerlas. Cuando escuchamos música, asistimos a una representación teatral o contemplamos un baile, nuestra vida activa se eclipsa y la vida de nuestra alma se eleva. Mercurio, el espíritu del arte, la autoexpresión, el lenguaje y la forma, aporta alma a situaciones que de lo contrario consideraríamos sólo desde el punto de vista práctico.

Un objeto bello hace que el alma despierte de su letargo atrayendo en primer lugar nuestra atención. Lo contemplamos con curiosidad, admirados y luego absortos. Woody Allen, que ha forjado su carrera rodando películas sobre la vida en Nueva York, describe su primera visión de Manhattan en estos términos: «Me quedé impresionado. Acababa de salir del metro en la calle Cuarenta y Dos y eché a andar por Broadway... ¡Era increíble! Me dejó sin aliento».[55] Ese es Mercurio, que renace al contemplar algo maravilloso.

Jamás olvidaré la primera vez que contemplé el océano Pacífico. Me encontraba con un amigo al norte de San Francisco. Hacíamos senderismo a través de las colinas cuando de pronto percibí el murmullo del océano. Siempre me ha atraído más el sonido que la vista. Pero el espectáculo de aquel mar vivo y resplandeciente me emocionó, y comprendí que deseaba mantener una relación con él el resto de mi vida. He pensado con frecuencia en irme a vivir junto a ese océano, pero sé que mi lugar se halla en otras orillas. De modo que lo visito siempre que puedo y procuro gozar de unos momentos apacibles junto a él. Las cosas bellas pueden dar forma a nuestra vida.

Las costas de Irlanda me producen una emoción similar. Cuando contemplo sus aguas de un insólito color gris y los escarpados promontorios siento la fuerza de la naturaleza. Siento que su belleza me invade, hasta el extremo de que cada visita agranda mi ser. Pero no deja de poseer cierta melancolía, como los lamentos musicales irlandeses que nos conmueven profundamente. No puedo separar la tristeza de la belleza.

Recuerdo una mañana de 1956. Yo era un estudiante de segundo año en un seminario católico situado en las afueras de Chicago. Un nuevo profesor de inglés, sacerdote, transformaba nuestro edificio y nuestras vidas en arte. Ese día desenrolló una litografía que quería colgar en una pared de la zona del monasterio. La sostuvo en alto para que todos los alumnos, jóvenes inocentes, la contempláramos. Era la *Crucifixión* de Salvador Dalí. Me sentí turbado por aquella litografía, no decepcionado ni ofendido, sino conmocionado. Era una representación exquisita, desprovista de sentimentalismo y muy moderna de la crucifixión. Yo estaba acostumbrado a imágenes hiperrealistas, sentimentales, carentes de estilo. Representaba un mundo que de alguna forma conocía pero aún no formaba parte de mi vida: un recuerdo platónico, no del pasado sino de algo que conocía por mi temperamento y gusto. Esa revelación me condujo a un mundo de música, literatura y pintura que ha tenido una influencia decisiva en mi vida.

Siempre agradeceré a mi profesor haberme mostrado la belleza. Ese simple gesto suyo llegó a la esencia de mi ser. Me educó, que en ocasiones es lo mismo que sanar. Ese hombre sabía, como muchos debemos aprender, que las personas no nacen necesariamente con el gusto por el arte. Es importante introducir a los niños, y a los adultos, en el mejor arte y mostrarles cómo recibirlo y apreciarlo.

La belleza es una experiencia del alma profunda. Percibimos la belleza con un sexto sentido y un órgano especial capaz de una profunda percepción. Nuestros ojos captan

los datos físicos, pero nuestros sentidos interiores educados perciben la belleza. Keats decía que la belleza es verdad. Revela una cualidad esencial y en ocasiones oculta en los objetos que nos conmueve más profundamente que la mera satisfacción de la curiosidad. Nos percatamos de que las cosas tienen pulso y están vivas, y que pueden ofrecernos un propósito en nuestra vida en la Tierra, siempre y cuando seamos capaces de contemplar el fondo de ellas. Esa profunda revelación constituye la belleza de las cosas.

LA BELLEZA QUE SANA

Una noche oscura del alma también nos transporta a lo más profundo de nuestro ser, generalmente a través de la tristeza, el vacío o la angustia. No siempre podemos explicarlo en términos de acontecimientos vitales, y no podemos librarnos de ella por medio del intelecto o la fuerza de voluntad. Está profundamente arraigada. Puede conectarnos con recuerdos ocultos de nuestra infancia y con emociones demasiado vagas para descifrarlas. Mark Rothko, el gran pintor norteamericano, dijo que se convirtió en pintor, a una edad madura, después de asistir a una clase de pintura del natural y comenzar a apreciar la belleza del cuerpo humano. Hasta ese momento no había decidido a qué dedicarse. En aquel momento, sus dudas desaparecieron y asumió su vocación. Su biógrafo dice que fue una experiencia de conversión, no un proceso gradual.

La belleza es para el alma lo que la verdad y el hecho para la mente. La belleza de un objeto es la revelación de su profundidad y significado. Para percibir esa belleza, debemos saber apreciar las apariencias y el esplendor invisible de un objeto. Asimismo, debemos tener la capacidad de

dejar que nos afecte. Pero muchas personas pasan por la vida defendiéndose contra todas las influencias positivas. No están abiertas a las invitaciones y los mensajes que reciben constantemente. Se preguntan por qué la vida les parece vacía y sin sentido, cuando el problema no es la ausencia de significado sino su propia ceguera y sordera.

El analista jungiano Ronald Schenk, un viejo amigo y un pensador muy imaginativo, dice sobre la práctica de la «psicoterapia estética» que asume una «actitud vigilante» y «tiene en cuenta todos los factores psicológicos que entran en juego».[56] Asumir una actitud vigilante significa que uno observa atentamente lo que ocurre en su vida. No se precipita a la hora de emitir juicios. Asimila y saborea cada elemento. Toma nota incluso de los factores más sutiles. Schenk dice que durante una sesión psicoterapéutica uno toma nota del comportamiento inconsciente de la persona con la que conversa, de sí mismo y de la interacción. Por otra parte, James Hillman afirma: «Uno tiene que escuchar lo que ocurre con un oído que no está en la misma onda que la historia del paciente. Por lo tanto la situación rechina». [57] Esas indicaciones se refieren a la forma de observar del psicoterapeuta, pero pueden aplicarse a todo tipo de situación.

«Psicoterapia» significa cuidado del alma. Es algo que podemos hacer todos los días. Especialmente durante los momentos oscuros, uno puede cuidar de su alma mostrándose vigilante y atento a lo que ocurre a su alrededor. Eso no es lo mismo que tratar de descifrar lo que ocurre. La estética es el ámbito de la belleza. Proviene de una palabra griega que significa sentir o percibir. En contra de la mayoría de enfoques psicológicos modernos, que parten del supuesto que el alma humana constituye un gran problema y alberga una amplia gama de enfermedades, la psicología

estética considera el alma bella, incluso cuando está trastornada. Pero debemos educarnos para ver su belleza y reaccionar ante ella como ante una obra de arte. Debemos tomarla y convertirnos en su conservador.

INTERÉS: UN PRIMER PASO HACIA LA BELLEZA Y EL AMOR

He conocido a varios maestros espirituales y psicólogos que basan su trabajo en el escurridizo principio de la belleza del alma. Sus rostros se iluminan cuando les hablas sobre una conducta anómala o una extraña obsesión. No son inmunes al dolor, pero aprecian las múltiples formas en que el alma se revela según la persona. No se apresuran a moralizar y a diagnosticar, y menos aún a modificar o inducir. Creo que la poca o mucha eficacia que yo pueda tener como psicoterapeuta proviene principalmente del ejemplo de esos maestros, los cuales poseen la admirable capacidad de considerar las manifestaciones de la vida humana sin exigir de inmediato que concuerden con ciertas normas de salud y decoro.

No me malinterpreten. No digo que debamos recrearnos en nuestro sufrimiento y el de los demás sin hacer nada al respecto. Eso sería puro masoquismo y sadismo. Como dice Ronald Schenk, en primer lugar uno observa, luego comprende. En primer lugar uno debe estar presente ante lo que ocurre, lo cual requiere un mínimo de interés. Uno tiene que estar interesado en sí mismo, casi como si fuera un objeto. A uno le ocurren cosas que no ha propiciado él mismo, y debe analizar esas cosas atenta y detenidamente. Este interés en uno mismo puede transformarse en un amor positivo de uno mismo, y ese es el comienzo de la sanación.

Si uno es capaz de descubrir su belleza esencial, pese a sus problemas e imperfecciones, habrá dado el primer paso hacia su bienestar. El primer paso consiste en aceptarse con todos sus fallos y defectos. Debe prescindir del ego, de la idea de que se siente tan exultante que en su estado refinado sería un ser perfecto. La aceptación es el comienzo de un amor hacia sí mismo sincero y auténtico, un requisito imprescindible para percibir su propia belleza.

El hecho de contemplar su belleza, sin un exagerado ensimismamiento, constituye el primer paso para descubrir su alma y prestarle la atención y los cuidados que requiere. Esto, más que amor hacia sí mismo, es amor hacia su alma misteriosa e inabarcable. No es narcisismo, sino el remedio contra el narcisismo. En primer lugar se ve tal como es, luego ama su alma y por último respira aliviado.

Debe contemplar su belleza desde un prisma equilibrado y concreto. Quizá no sea un gran atleta, pero esta dotado para las matemáticas. Quizá no gane mucho dinero, pero sabe vivir una vida plena y satisfactoria. Quizá no sea muy sociable, pero sabe hacer amigos y conservarlos. La belleza personal es una cualidad del alma. Debe apreciar su carácter, algunas decisiones acertadas que haya tomado, sus logros y habilidades ordinarias, pero sin creer que goza de dotes extraordinarias.

El descubrimiento de su belleza —no me refiero en un sentido sentimental— es la base del bienestar. Su belleza es compleja. No es totalmente benéfica ni íntegra. No es una cualidad superficial sino la misma sustancia de su ser. Las personas auténticamente bellas no gozan necesariamente de una integridad física y psíquica, ni son emocionalmente equilibradas, ni es fácil convivir con ellas, ni son productivas y tienen éxito. Por lo general la belleza requiere una pequeña imperfección, una transgresión o laguna. Todo su ser, lo

bueno y lo malo, es la base de la que emerge su belleza. Un amante puede verla. Un padre o una madre puede apreciarla. A un amigo puede fascinarle por más que le disguste.

LA BELLEZA OSCURA

Así como la belleza de la naturaleza incluye tormentas, sequías y erupciones geológicas, la belleza de una persona comprende turbulencias emocionales, períodos de sequía y algún que otro estallido. Para cuidar debidamente del alma, debemos aprender a apreciar sus elementos oscuros al igual que los claros. Cuando logremos apreciar nuestra oscuridad, quizá comprendamos que una parte de nuestra claridad es una defensa contra la oscuridad. Podemos presentar un exterior sereno aunque nuestra vida interior sea tormentosa y turbulenta. Quizá no tengamos siquiera el valor de afrontar nuestra oscuridad.

Por otra parte, quizá comprendamos que nuestra dicha y serenidad se deben a haber establecido una relación con nuestro lado oscuro. La aceptación de nuestro lado oscuro puede dar paso a una grata y estable sensación de seguridad. La oscuridad tiene mucho que ofrecernos en nuestra búsqueda de la felicidad. Ambas cosas funcionan conjuntamente y una alimenta a la otra.

Nadie lo ha expresado mejor que Oscar Wilde: «No me arrepiento ni por un momento de haber vivido entregado al placer... Pero haber continuado con esa vida habría sido un error porque me habría impedido conocer la otra parte del jardín, que también me ofrecía sus secretos».[58] La belleza de una vida reside en su plenitud, no en una porción que superficialmente parece positiva y beneficiosa. Oscar Wilde, como quizá cualquiera de nosotros, tuvo que

aprender esa lección a través del dolor y el sufrimiento. Sólo cuando uno logra profundizar lo suficiente en su conflicto consigue comprender su necesidad.

En cierta ocasión asistí a un seminario dirigido por un amigo que nos pidió que relatáramos nuestros primeros recuerdos. Yo nací en una situación ideal. Tenía unos padres maravillosos y una familia numerosa, afectuosa y alegre compuesta por abuelos, tíos y primos. Tenía una vida agradable, amigos leales y parientes que me querían. Pero mi primer recuerdo era un accidente en el que mi abuelo se ahogó en un lago mientras me sostenía fuera del agua. Yo tenía entonces cuatro años e incluso ahora siento esa estrecha ligazón entre la vida y la muerte. Sólo me siento completo cuando evoco mi infancia feliz junto con lo cerca que estuve de morir.

Recientemente encontré el recorte de prensa de ese día de 1945, que dice así:

> Un niño, cuyo abuelo sacrificó su vida para salvarlo, fue rescatado en el lago St. Clair. El niño, Thomas Moore, de cuatro años, hijo de Ben Moore, cayó al agua junto con su abuelo, que también se llamaba Thomas Moore, cuando una ráfaga de viento hizo volcar el bote en el que navegaban. El abuelo sostuvo la cabeza del niño fuera del agua mientras trataba de mantenerse a flote. El anciano, agotado por el esfuerzo, gritó pidiendo ayuda. Unas personas lograron rescatarlos, pero pese a los intentos por reanimar al anciano durante dos horas en el dispensario del pueblo, éste murió.

Mi padre y yo seguimos hablando de este episodio, que como es natural sigue causándonos dolor. Pero luego nos

ponemos a hablar de los tiempos felices con mi abuelo, un hombre con un corazón inmenso. La conversación, al igual que la vida, es agridulce. Honramos la belleza de ese hombre al que apenas conocí pero que me salvó la vida. En cierto modo, esa belleza se ha convertido en los misteriosos cimientos de mi vida y mi obra. Como dice una de mis tías: «Tu abuelo debió salvarte por un buen motivo». La búsqueda de ese motivo da significado a mi vida.

LA BELLEZA SIRVE AL ESPÍRITU

La belleza alimenta el alma sirviendo al espíritu. La belleza nos saca de nuestras mezquinas preocupaciones personales y nos deposita en un campo de eternidad. La esencia de la espiritualidad es un agrandamiento de la visión. La experiencia quizá sólo dure un momento, pero en estas cuestiones un momento es suficiente. Debemos tener un sentido trascendente de las cosas, no un sentido que nos permita escapar de nuestra situación sino que nos ofrezca una mayor perspectiva. En esto, la belleza y la religión tienen propósitos similares, por lo que no es de extrañar que se alíen con frecuencia.

En una noche oscura, la belleza nos permite atisbar la trascendencia y por ende la liberación, sin permitirnos escapar de nuestra situación. Con posterioridad a los atentados del 11 de septiembre de 2001, sentí un profundo temor y angustia y hallé cierto consuelo permaneciendo conectado con el mundo natural. La belleza de un amanecer o una noche de luna me reconfortó cuando ninguna respuesta humana parecía adecuada.

Es posible que la conexión entre la belleza y el sufrimiento sea aún más radical. Quizá consigamos sólo percibir la profundidad y la esencia del dolor en la belleza, y aprendamos a apreciar la totalidad de lo bello sólo en el sufrimiento. Escuche el *Adagio* de Samuel Barber y comprobará que la belleza del sonido le transporta a los niveles trascendentes del sufrimiento y el dolor. Lea el *Hamlet* de Shakespeare lenta y detenidamente. ¿No es la belleza del lenguaje el medio mismo a través del cual sentimos todo el sufrimiento de Hamlet? Si las palabras no fueran tan magistrales y placenteras, quizá nos inducirían cierto dolor, pero no experimentaría esa participación sensual e intensa en las percepciones de la obra. La belleza nos hace descender para profundizar en la experiencia y luego nos eleva sobre toda limitación humana.

La belleza no sólo se encuentra en el sufrimiento. Como es natural, podemos gozar de la belleza de un paraje apacible y una ocasión festiva. Es de esperar que hallemos la belleza con más frecuencia en la dicha que en el dolor. Pero si evitamos el lado oscuro, nuestro sentido de la belleza puede tornarse sentimental. Al igual que el materialismo «embrutece» el alma, según Oscar Wilde, el sentimentalismo la «ablanda» en exceso. Lo grosero y lo sentimental suelen apoyarse mutuamente por tratarse de extremos opuestos. La auténtica belleza resuelve el conflicto.

BUSQUE EL CONTACTO CON LO BELLO

Las personas preguntan con frecuencia: «¿Qué puedo hacer durante esta época tan problemática de mi vida?» Hemos explorado muchas formas de responder que no combatan la oscuridad. Otro método eficaz es situarse en presencia de algo bello. Puede ser la naturaleza, el arte, la cultura o la familia. No es necesario que uno busque el sig-

nificado de ese objeto bello, basta que confíe en que esa belleza le beneficiará e incluso sanará.

Yo escucho música. Algunas personas se sientan junto al mar. Elija uno lo que elija, debe asimilarlo y dejar que le afecte. En cierto aspecto, uno mismo se convierte en ese bello objeto. La luz de la luna penetra en sus células y la música cambia el esquema de su ser. Uno deja de ser un ego obsesionado en comprender y solventar su vida y se convierte en un receptor a través del cual irradia la belleza del mundo. Para conseguirlo, uno tiene que renunciar a controlarlo todo y abandonar ciertos conceptos de solución y éxito. Debe dejar que la noche oscura se produzca y le cambie.

Durante una noche oscura, es preferible buscar algo bello que esté teñido por cierto dolor y vacío. Yo disfruto leyendo a Samuel Beckett, que huye de cualquier sentimentalismo. También disfruto a ratos con la soledad. Leo novelas de intriga e historias de grandes logros. Quizá prefiera usted visitar a enfermos y moribundos o realizar un trabajo de voluntariado. Allí presenciará el sufrimiento de otras personas y dejará de pensar en el suyo. Allí comprobará también lo bella que es la vida incluso en medio del dolor y el sufrimiento.

Cuando una noche oscura nos conduce al límite de nuestra cordura, en ocasiones es aconsejable pasarse de la raya y convertirse en un excéntrico. Lo cual puede hacerse con belleza. Uno puede «perder» el tiempo pintando, cantando y escribiendo de forma insólita y poco práctica. Puede viajar de forma extravagante e incluso imprudente a lugares hermosos cuando le apetezca. Puede bañarse con frecuencia o abstenerse de hacerlo. Puede hablar con animales o consigo mismo. Puede nadar en un hermoso lago helado, como hizo Edna St. Vincent Millay para curarse de

su grave depresión. O, como hace mi amiga, puede regalar zapatillas de deporte viejas pero hermosas a los niños en el mundo que carecen de ellas. Puede lucir guantes en verano, como hacía Glenn Gould, en señal de su necesidad de calor humano.

Sólo es preciso que comprenda este punto fundamental: la belleza alimenta al alma. Busque el contacto con la belleza y deje que ésta cumpla su misión. Conseguirá lo que usted jamás imaginó. Sólo tiene que confiar y mostrarse abierta a ella.

TERCERA PARTE
DEGRADACIONES



De pronto comprendo
que tú, Noche Oscura,
me rodeas y juegas conmigo.
Estoy perplejo...

Siento tu aliento sobre mí.
Y tu sonrisa penetra en mí
desde una inmensa y distante solemnidad.

RAINER MARIA RILKE, «La noche inmensa»

11



Emociones al rojo vivo

Durante años, noche tras noche, he contado a mis hijos una historia sobre un rey y una reina que vivieron hace mucho tiempo. Tienen una escuela de caballeros, cuya misión principal consiste en enseñarles a combatir a dragones que arrojan fuego por sus fauces y alteran la paz y sosiego de numerosas aldeas. Pero ese rey y esa reina son muy inteligentes. No quieren que los caballeros maten a los dragones, sino tan sólo que los domestiquen. A los caballeros se les enseña a valerse de música para encantar a las bestias, y palabras amables y hermosas para hacer que se comporten civilizadamente. Quizá la palabra «domesticar» no sea la adecuada. Me refiero a que los caballeros deben hechizar y amansar a los dragones para que convivan pacíficamente con sus vecinos humanos. Los dragones siguen expeliendo fuego por las fauces, pero respetando los edificios y las personas que están a su alrededor.

Es posible que este episodio sobre dragones sea una forma de abordar el tema de la ira. Todos, en un momento u otro, estallamos. Exhalamos fuego por la boca. Quizá tratemos de controlar nuestro arrebato porque sabemos que puede causarnos problemas, pero reprimir nuestra ira no es una buena solución. Hoy en día la mayoría de las personas

sabe, por la amplia difusión de la psicología popular en los medios, que cuando uno se enoja conviene que lo exprese. No obstante observamos síntomas de ira reprimida en todas partes, desde altercados entre automovilistas hasta una falta de civismo muy extendida.

Hemos visto que la represión del Eros y del instinto creativo puede dar paso a una noche oscura porque nos despoja de nuestra vitalidad. Lo mismo ocurre con la ira. Ser una persona con presencia requiere el poder, la energía y la fuerza que nos proporciona la ira. Si uno rechaza su ira se siente desvitalizado y confundido. Como dice James Hillman, la ira nos advierte que algo no va bien. Quizá no nos indique lo que debemos hacer en una situación negativa, pero nos indica claramente que debemos hacer algo al respecto.

En términos generales, no sabemos expresar nuestros sentimientos de forma inteligente. Aprendemos muchas cosas a lo largo de nuestra vida, pero rara vez tenemos la oportunidad de aprender a expresar una emoción y relacionarnos con los demás. Nos esforzamos en desarrollar la mente, pero al parecer tenemos que resolver nuestras emociones instintivamente. Muchas personas, sin haber analizado el tema a fondo, creen que la ira es negativa y no imaginan que puede ser un elemento útil y positivo. Les sorprende que su psicoterapeuta les recomiende expresar su ira. Cuando tratan de hacerlo, se sienten incómodas. O bien comprueban que con la simple manifestación su ira no consigue gran cosa. Después de ponerse a gritar y despotricar, la situación no ha mejorado y la satisfacción de haber protestado en voz alta no resuelve el problema como por arte de magia. Por el contrario, a veces sólo sirve para encrespar más los ánimos.

El hecho de no afrontar nuestra ira con eficacia puede arrebatarnos la alegría de vivir y hacer que nos sintamos sólo medio vivos. Una noche oscura del alma puede surgir

de la ira reprimida, porque, como hemos visto antes, el hecho de evitar una emoción afecta a todas las demás. Evitar no enojarse incide también en nuestras relaciones. Si usted es incapaz de enojarse, ni usted y las personas que le rodean saben quién es. No saben qué siente, ni comprenden los límites de su tolerancia. La ira enmarca y define a una persona.

LA IRA ES NATURAL

Existe una diferencia entre dar rienda suelta a la ira y expresarla. Un estallido de ira no es más que un desahogo. Juegue al tenis, golpee la pared, grite. Puede que el dar rienda suelta a su ira alivie la tensión, pero no es una respuesta completa a la emoción, y puede perjudicar sus relaciones. Cualquiera que esté cerca de usted cuando de rienda suelta a su ira puede tomárselo como un ataque personal y sentirse ofendido.

Por otra parte, expresar su ira es manifestarla con respecto a una determinada situación o circunstancia. Si se siente enojado con su cónyuge o su pareja, pasar unas horas en el gimnasio no le resultará tan eficaz como expresar a su pareja lo que siente. Aunque el hecho de dar rienda suelta a su ira no le ayude, conviene que exprese, con firmeza, lo que le disgusta. Luego siéntese a hablar largo y tendido con su pareja, y posteriormente vuelva a hacerlo.

Lo malo de limitarse a dar rienda suelta a la ira es que la mera emoción puede contener recuerdos de numerosas vejaciones y humillaciones. En ocasiones nos sentimos enojados con muchas personas y por múltiples razones. Airear este conglomerado de sentimientos en presencia de una sola persona es inundarla con todos los sentimientos que hemos acumulado, la mayoría de los cuales no tiene nada ver con ella. Cuando la ira se convierte en violencia hace que nos

sintamos impotentes y no conseguimos nada, porque no afrontamos el verdadero objeto de nuestra ira, sino que damos a otras personas motivo justificado para que se enojen con nosotros.

Una excelente psicoterapeuta me dijo en cierta ocasión que deberíamos enojarnos tantas veces al día como las veces que vamos al baño. Creo que se refería, en primer lugar, a que la ira es natural. Aunque no nos guste, tiene su lugar y, según el temperamento de cada cual, puede ser una constante en nuestra vida. Mi amiga se refería también a que la ira aparece cuando le conviene e impulsada por sus propios fines, que quizá sean distintos de los nuestros. Por último, se refería a que la ira forma parte de la vida cotidiana y debemos estar preparados para que aparezca a menudo.

Otro psicoterapeuta me aconsejó que mantuviera una relación sólo con una persona capaz de afrontar mi ira. Algunas personas disfrutan enfureciéndose o aceptando la ira de otra persona. Algunas relaciones son batallas constantes, un estilo que sólo funciona para unos pocos. En general, es importante tener la libertad de enojarse. Debemos evitar que nos juzguen equivocadamente o nos guarden rencor por ello. Tampoco conviene dar una importancia exagerada a un arrebato de ira. La ira se acumula y es preferible dirigir una discreta dosis de ira contra las situaciones ordinarias que estallar al cabo de mucho tiempo, cuando ni nos acordamos del motivo de nuestro enojo.

Algunas personas padecen una ira crónica. Siempre están a punto de estallar. A la menor provocación pierden los estribos. Quizá no consiguieron resolver una injusticia que sufrieron hace tiempo, o tienen la costumbre de reprimir sus sentimientos, una condición que se convierte en un rasgo personal, un eterno y sombrío malhumor. La ira que degenera en un perenne malhumor no parece ira, pero si uno

no condensa ese malhumor en algo específico, se convierte en un elemento huidizo y corrosivo.

Otras personas se enfurecen constantemente. Estallan sin motivo. Sueltan una sarta de palabrotas, arrojan objetos y los estrellan contra el suelo. Pero también se sienten impotentes en su ira. No consiguen nada. Es un hábito del que no obtienen nada positivo. Esas personas también necesitan aprender a expresar su ira, no a gozar enfureciéndose.

La ira reprimida puede transformarse en violencia. Algunas personas no saben controlarse y estallan en los momentos más impensados. Otras hallan la violencia por otros medios y simbólicamente. Se relacionan con personas agresivas que comparten sus frustraciones genéricas. Me pregunto si el éxito de las escenas de violencia en las películas obedece a una profunda ira en el populacho. Las personas pueden dar rienda suelta a su ira contemplando imágenes violentas en la pantalla sin sufrir graves repercusiones. Pero esta ira *voyeurística* no incide en las raíces de la insatisfacción. Contemplarla sólo sirve para prolongar el problema. De vez en cuando una película muestra los entresijos de la dinámica que contiene la violencia, y en ese caso las imágenes pueden ayudar al público a descifrar la ira que se oculta en su interior. Pero la ira siempre exige una respuesta que cause cierto efecto en el mundo, porque la ira está relacionada con el poder y la creatividad.

LA IRA ES DAIMONÍACA

Cuando alguien nos causa un daño, la ira estalla antes de que hayamos tenido tiempo de comprender lo ocurrido. Parece como si alguien velara por nosotros y nos advirtiera que hemos sido víctima de una injusticia. La ira nos propor-

ciona el ímpetu necesario para modificar las condiciones que deben modificarse. En este aspecto, la ira es como un ángel de la guarda oscuro, una fuerza daimoníaca —un daimon es una presencia anónima e invisible que intuimos— que nos guía y nos brinda un apoyo espiritual.

Pero una vez que la ira daimoníaca ha cumplido con su deber, nos corresponde a nosotros tomar las decisiones personales. Si no obramos rápidamente, quizás olvidemos el motivo que provocó nuestra ira. Lo primero es mostrar nuestro disgusto, y lo siguiente analizar la situación y preguntar: «¿Por qué estoy furioso? ¿Qué ha ocurrido exactamente?» La ira tiene contenido, pero si uno deja que se disipe sin reflexionar sobre ella y obrar adecuadamente, puede formar un charco de insatisfacción que con el tiempo se hincha y estanca. Esta ira crónica es una emoción corrosiva que contamina todo cuanto toca.

En ocasiones reprimimos nuestra ira hasta el punto de sentir una vaga insatisfacción, pero sin saber que está arraigada en la ira. Es preciso hacer que este sentimiento esencial aflore para poder examinarlo. Es aconsejable recordar las injusticias que hemos padecido y tratar de cambiar esas circunstancias. También es aconsejable buscar una nueva razón para sentirnos furiosos, para canalizar la rabia que sentimos en una causa digna de nuestra emoción. Observe que en ninguno de estos casos debemos tratar de desembarazarnos de nuestra ira, sino darle una razón de peso.

Es preciso que usted comprenda su ira para poder enfocarla de modo específico. La ira sólo es una emoción en parte. Posee un componente intelectual y contribuye a hacer que su vida tenga sentido. Si usted conoce exactamente el motivo y la persona responsable de su ira, sabe de qué pie cojea, comprende en parte lo que ocurre y es capaz de afrontarlo emocionalmente. La ira contribuye a descifrar

una vida compleja y la reestructura constantemente. Por lo general requiere una considerable dosis de ira cambiar de trabajo o tomar la decisión de divorciarse. Es obvio que las injusticias sociales sólo se corrigen cuando los que sufren vejaciones se enfurecen lo suficiente para rebelarse.

La ira puede hacer aflorar al caballero y al guerrero que usted lleva dentro y hacer que la transformación de una simple emoción le convierta en una persona eficaz. Puede convertirle en una persona distinta. Muchos hombres y mujeres que atraviesan una noche oscura describen la forma en que ésta les ha transformado, convirtiéndoles en guerreros. Al decir guerrero no me refiero a una persona violenta, sino a alguien que asume una actitud más enérgica y descubre un renovado poder. En algunos casos, el simple hecho de que una persona asuma su poder, su excentricidad o su creatividad basta para eliminar el estado de ánimo que la ha mantenido sumida en la oscuridad y el silencio.

Si una persona es incapaz de articular sus sentimientos de ira con eficacia, esos sentimientos pueden volverse contra ella. Existe un medio sutil de evitar la ira: enmascararla bajo la autoinsatisfacción. La costumbre de autoflagelarse puede conducir a una noche oscura del alma centrada en el germen de la ira. Bloqueamos nuestros sentimientos, eligiendo esta forma de depresión en lugar de arriesgarnos revelando lo que sentimos. Pero la ira quiere fluir a través de nuestro organismo, desde el primer momento en que somos conscientes de la injusticia hasta nuestra última sílaba de protesta. Quizás ese sentimiento de enfurecerse constituya en última instancia la pulsión de la vida que pugna por expresarse. Rumi, el poeta sufí, escribió en cierta ocasión:

No utilices tu ira para ocultar
un resplandor que no debe ocultarse.

La ira es el resplandor de nuestro espíritu. Es nuestra presencia en la Tierra que pugna por revelarse. En ocasiones exageramos, expresándola de forma inoportuna y confundiéndola con otras cosas. Pero es la fuerza de nuestra vida, nuestro valioso daimon que se revela.

DAR FORMA A LA IRA

Los tratados sobre medicina del medioevo se refieren a la ira a través de las imágenes de la alquimia y la astrología. Esas imágenes vinculan la ira a varias otras cualidades y nos ayudan a imaginar en qué consiste la ira. Marsilio Ficino decía que aunque la ira es un problema, nos ayuda a estimular nuestros sentimientos y a purificarlos. La ira nos ayuda a afrontar nuestra situación. Nos estimula y ayuda a superar nuestra timidez. Reconforta nuestro ser y presta a nuestra voz y a nuestros actos la firmeza y energía que precisan. Ficino hace hincapié en que la ira puede reforzar nuestra «voz» y hacer que nuestras decisiones sean firmes y duraderas.

Estas ideas clave, que son cualidades tradicionales del espíritu Marte, hacen aflorar aspectos de la ira que pueden ser útiles e incluso necesarios. La firmeza, la vehemencia y la fuerza forman parte de la ira. Si reprimimos la ira esas cualidades desaparecen también. La ira puede desempeñar también otro papel en otras clases de expresión, la resistencia de nuestro amor o la firmeza de nuestra compasión, la franqueza de nuestra expresión o la vehemencia de nuestra pasión. La idea es una cualidad además de una emoción.

La ira puede convertirse asimismo en nuestra fuerza y resistencia. Puede hacernos firmes en lugar de débiles, precisos en nuestra forma de hablar en lugar de ambiguos, abiertos en nuestras relaciones en lugar de esquivos. Puede estimularnos a llevar una vida más activa y asumir el control de ésta. Puede hacer que nuestra compasión se traduzca en una acción social y hacer que nuestra creatividad innata cobre forma. No basta con tener ideas y principios válidos, es preciso llevarlos a la práctica con fuerza y convicción.

La ira transformada en fuerza personal contribuye también a mejorar el matrimonio y otras relaciones. La mayoría de las personas deseamos estar con alguien que asuma la responsabilidad de su propia vida y nos ofrezca liderazgo y apoyo. Las relaciones empiezan a fallar cuando una de las partes sucumbe bajo el peso de los problemas que presenta la vida. La ira puede marcar el inicio de una respuesta creativa, lo cual constituye una importante contribución a una relación sentimental.

Por otra parte, la ira desatada o crónica puede enturbiar una relación. El sosiego, la amabilidad, la ecuanimidad, el autocontrol son cualidades en una familia o un matrimonio que contribuyen a crear un ambiente en que el amor puede desarrollarse y las personas sentirse libres para ser ellas mismas. Debemos aprender a ceder a la ira el lugar que le corresponde para que no sofoque otros sentimientos que promueven la intimidad y el bienestar. Su espíritu, Marte, forma parte de un panteón de espíritus y emociones. En el mejor de los casos, la ira coexiste con la calma, la alegría, la afabilidad y el sentido de comunidad.

Aquí observamos de nuevo una paradoja. El auténtico sosiego en la vida y las relaciones personales no es fruto de la pasividad, sino de una férrea estructura de filosofía y personalidad. Eso no significa que no debemos ser también flexibles, pero hoy en día no se suele dar importancia a la fuerza, una virtud de Marte. Conceder a la ira el lugar que le

corresponde contribuye a crear esa estructura y a la seguridad necesaria para una vida creativa y amable.

Aunque nadie comprenda su ira, ésta puede cumplir su misión de resolver los problemas vitales. El biógrafo de Leonard Bernstein cuenta que el compositor comenzó a mostrarse enojado sin motivo con su esposa, con la que llevaba varios años casado, hasta el extremo de que se separaron. A raíz de su separación Bernstein comenzó a explorar su bisexualidad. No se trata de juzgar la rectitud y moralidad de esta situación, pero es evidente que la ira contribuyó a que Bernstein reconociera unos problemas que le afectaban profundamente.[59]

RESOLVER EL TEMA DEL PODER Y LA SUMISIÓN

Quizá parezca sencillo conceder a la ira el lugar que le corresponde entre las numerosas emociones que experimentamos. Pero, como he dicho, la ira posee una cualidad daimoníaca. Posee una voluntad propia y puede poseer una fuerza que no podemos controlar. Al igual que el amor es más potente que cualquier emoción que cabe imaginar, la ira es una fuente de fuerza que puede sernos útil. Con frecuencia se asocia la ira con problemas de poder. Nos enfurecemos cuando las cosas no resultan como pretendemos o cuando alguien trata de controlarnos excesivamente. Pero ese problema de poder y control tiene que ver con nuestra capacidad de dejar que la vida fluya a través de nosotros procurando no entorpecer su curso.

Su vitalidad es su destino; le define y le permite ser creativo. Su deber es cooperar con ella. Si no trata de hallar un lugar en el que albergar su fuerza y su potencial, éstos se

transforman. En lugar de mostrarse receptivo a las constantes invitaciones de potenciar la vida que lleva dentro, empieza a mostrarse sumiso ante los demás. El objeto de su sumisión ya no es la vida sino una determinada persona o grupo de personas. Este cambio en su reacción crea un patrón destructivo que hace unas décadas la psicología dio en llamar sadomasoquismo.

El placer que obtendría mostrándose abierto a la vida se invierte. Comienza a gozar sintiéndose decepcionado, herido emocional o físicamente, traicionado. Así es como yo imagino el masoquismo y el motivo de que esté tan extendido. Podemos percibirlo en el tono de una interacción. Una persona llega tarde a una cita y se humilla atribuyéndolo a su habitual falta de puntualidad. Podría interpretarlo como uno de los avatares de la vida, pero lo achaca a un defecto suyo. Este ejemplo indica que el egocentrismo también forma parte del cuadro. En lugar de dejar que la vida discurra sin mayores problemas, esa persona imagina que la escena se centra en ella.

A medida que esta costumbre se hace más profunda y arraigada, la persona se critica cada vez con mayor dureza. A menudo se juzga con una severidad brutal. En ocasiones busca el medio de que la lastimen o causarse ella misma un dolor físico. Algunas personas se hieren y se golpean. En una relación, una persona puede aplicar ese patrón en formas sadomasoquistas de hacer el amor, un sistema frecuente de trasladar los problemas generales de poder y sumisión al sexo.

Pero el sadomasoquismo tiene dos vertientes. En un caso, la persona que goza sufriendo puede tener un lado sádico oculto. Puede presentar ante el mundo la imagen de impotencia, de derrota, pero sutilmente, sin reconocerlo, puede ser extremadamente dominante y dura. En presencia

de una persona que se menosprecia constantemente, conviene buscar signos de una dominación sutil y una fuerza casi invisible.

La otra forma en que se manifiesta el sadomasoquismo es desde la vertiente del agresor. Cuando la vida ya no le sostiene ni le da fuerza, uno trata desesperadamente de recuperar la fuerza volviéndose agresivo. Quizá disfrute en cierta medida lastimando a la persona que ama. Quizá sienta que tiene poder dominando a otros y aprovechándose de ellos. Hace poco presencié el caso de una mujer que estaba en la cola frente a mí en un aeropuerto y no comprendía lo que tenía que hacer. El funcionario le indicó que alzara la maleta y la colocara sobre la cinta transportadora. Confundida por los complicados trámites, la mujer dudó, depositando su bolso durante unos instantes en el suelo. El joven funcionario cogió de inmediato su maleta y la envió a una sala donde quedó retenida. Acto seguido nos sermoneó a todos sobre la necesidad de seguir las instrucciones al pie de la letra. «Aquí nos tomamos estos registros muy en serio», dijo con exagerado tono de autoridad. Todos nos mostramos indignados ante la injusticia cometida por aquel pequeño dictador y expresamos nuestra protesta hasta que la mujer fue atendida debidamente.

La fuerza y la debilidad no tienen por qué que estar perfectamente equilibradas para ser útiles y viables. Hemos examinado los problemas de la escritora Anne Sexton. En una carta al poeta Stanley Kunitz ésta describe la forma sutil en que ese yin y yang puede estar aparejado. «Las personas siempre me dicen que soy fuerte. Quizá se deba a que he sobrevivido a tantas amarguras. Lo cierto es que me siento por dentro como un brécol cocinado, y no me refiero a los tallos, que deben quedar crujientes y sabrosos. Me refiero a las cabezas que se desmenuzan cuando las cortas. La única vez que creo mostrarme fuerte es cuando un poema se apodera de mí y decido conquistarlo y dejar que viva la vida que le corresponde. Mi única fuerza la vuelco en escribir.»[60]

La decisión de expresar o no expresar nuestra ira es complicada. Brian Keenan relata un dramático episodio referente a un día en que uno de sus carceleros, llamado Said, se metió con él y Keenan lo empujó contra la pared. Su agresión valió a John, su compañero, un severo castigo. La próxima vez que un carcelero se metió con él, Keenan se enfureció pero reaccionó de otra forma: «Sentí la ira bramando dentro de mí, pero la agarré del cuello y la ahogué. No dije nada. Me volví y le miré con indiferencia, como había mirado a Said, tras lo cual le di la espalda. El guardia esperaba que yo protestara. Pero no lo hice».[61]

Pero las personas no siempre poseen este autocontrol. Una persona puede comportarse con sadismo debido a una ira desconocida que bulle en su interior. No sabe a qué obedece la ira y la descarga sobre cualquiera que imagina que le ha causado un daño. Con frecuencia el grado de ira guarda escasa relación con la causa de su enojo. Se trata de una ira crónica, reprimida, que la persona no resolvió cuando apareció por primera vez, posiblemente hace muchos años. Existe una ira antigua y una ira nueva. La primera debe ser reivindicada, la segunda expresada en su debida situación.

En el peor de los casos, las personas se tornan violentas, pero, a excepción de una agresión física, todos somos capaces de comportarnos sádicamente. Los padres lo hacen con sus hijos, los maestros con sus alumnos, los médicos con sus pacientes, pues son roles particularmente susceptibles de una expresión sadomasoquista. Los amantes se comportan de ese modo debido a la confusión de sus emociones.

De nuevo, se trata de un esquema complicado. La persona que muestra su agresividad dominando y peleándose

con los demás, y quizá con un arma, en el fondo se siente impotente. La única forma en que puede experimentar un sentido de su fuerza es esgrimiendo un arma, que constituye un fetiche, un símbolo de fuerza pero no la auténtica. Por mucho que adopte un aire agresivo y grite, debajo de su exhibición de prepotencia se oculta una persona débil e incompetente. Es preciso conocer estos aspectos del sadomasoquismo para afrontarlo con eficacia.

Estas variantes en el uso y abuso de poder abarcan un amplio espectro, desde una forma suave de control hasta la agresividad y violencia. Con frecuencia observamos este patrón en el suicidio, el asesinato, la violencia doméstica y los conflictos sociales. Cuando las personas no tienen oportunidad de responder de forma creativa a la vida que hay en su interior, en algunos casos se tornan violentas. Por otro lado, todos podemos caer en las manifestaciones más suaves de este patrón en nuestras interacciones cotidianas. Un marido y una esposa tratan de decidir a qué restaurante ir a cenar. Parece una decisión sencilla, pero podemos observar los problemas subyacentes de poder y sumisión que una cuestión tan simple puede hacer aflorar.

TRANSFORMAR LA PASIVIDAD

Esta dicotomía sadomasoquista de la emoción puede ser responsable, al menos en parte, de su noche oscura del alma. Puede ser causada por el desmoronamiento y la reconstrucción que se produce durante una noche oscura, cuando sus emociones son más volátiles y cambian. Quizá pase con frecuencia de sentirse enfurecido a sentirse abrumado. Quizá no sepa con certeza lo que siente ni lo que ocurre en su vida.

A menudo, cuando una persona viene a verme y me dice que su sufrimiento es crónico, veo el dolor en su rostro e intuyo la tendencia a sufrir, que es una variedad muy común del sadomasoquismo al que me refiero. Algunas personas tienen la costumbre de sufrir en todas las situaciones y, como suele ocurrir en estos casos, tratan asimismo de controlar cada situación. El medio de salir de una noche oscura consiste simplemente en modificar esa actitud. Uno no tiene que sufrir durante toda su existencia, sino gozar de ella. Uno no tiene que envidiar el control y el poder que observa en otros, sino hallar los suyos entregándose más a lo que la vida le pide.

Muchas personas transforman su ira en una tendencia autodestructiva: beben sin medida, se drogan para evadirse o se vuelcan exageradamente en su trabajo. Algunos descargan su ira en sus hijos, sus empleados o sus mascotas. Pueden asumir una conducta pasiva-agresiva que se manifiesta de diversas formas: mostrándose silenciosos, indiferentes, ofreciendo una amistad y un amor insinceros o ayudando a los demás pero haciéndoles sufrir a cambio. Cuando la ira es limpia, puede ser muy útil para una persona y una relación, pero cuando está camuflada y es indirecta, su impacto es nefasto.

Con frecuencia las personas no se molestan en analizar los esquemas de poder en sus vidas. Suponen que si se sienten impotentes, deben manifestar su fuerza. Lo intentan, pero como es una táctica errónea, fracasan. En cierta ocasión, cuando asistí a un seminario en casa de James Hillman, llegué tarde y mi presencia alteró la atmósfera en la habitación. La semana siguiente llegué media hora antes. James me recibió a la puerta y dijo: «¡Ah! ¡Compensación!»

Siempre es tentador compensar una cosa con otra. Si uno se considera una persona pasiva trata de mostrarse enérgica.

Lo que no sabe es que su pasividad oculta agresividad fuerte y poderosa. En este caso es aconsejable no combatir el síntoma. Si uno se siente impotente, en primer lugar debe aprender a rendirse y ser receptivo de una forma que le beneficie. Casi como por arte de magia, hallará el poder que buscaba. A menudo las cosas son totalmente distintas a lo que parecen debido a que la vida se compone de paradojas y extremos opuestos.

Si uno tiende a ser pasivo no necesita, paradójicamente, mostrarse más enérgico sino más receptivo. La diferencia entre la pasividad y la receptividad es la diferencia entre sufrir y mostrarse abierto. En mucho casos uno no advierte esa diferencia. Cuando uno es pasivo, siente el impacto de la vida a cada momento. No comprende que su pasividad es un síntoma de su incapacidad de permitir, tolerar y colaborar con la vida tal como ésta se desarrolla. Su pasividad es una forma de control.

Observamos este esquema en personas que se casan externamente pero no interiormente. Viven con la persona que aman, pero no renuncian a su vida de soltero o soltera. Se quejan continuamente de tener que compartir su vida y someter su voluntad a la del otro. Están casados y no están casados. Podrían recobrar la alegría de vivir si cambiaran de talante, como hemos visto en el capítulo dedicado a los ritos de pasaje. Pero eso significa rendirse a la vida que tienen, en lugar de seguir aferrados a la vida que idealizan.

Con frecuencia las personas se sienten frustradas y enojadas porque creen que los demás se aprovechan de ellas o tratan de dominarlas. En muchos casos esas personas sucumben bajo la presión y acaban a merced de otros, que o bien tienen autoridad sobre ellas o simplemente las obligan a hacer lo que ellos quieren. Para restaurar un sentido de poder, las personas oprimidas tienen que dividir sus emociones.

Si se limitan a compensar y a tratar de ser fuertes cuando en realidad se sienten débiles, no puede haber una buena solución. Pero si son capaces de mostrarse al mismo tiempo vulnerables y fuertes, pueden hallar un medio eficaz de resolver su frustración, no mostrándose vulnerables ante los demás, sino abiertas a sus sentimientos y a lo que se exige de ellas.

En resumidas cuentas, el masoquismo es una invitación a rendirse ante la vida, y al hacerlo uno adquiere un sentido de poder y un control flexible. Esta frase, «control flexible», describe la reconciliación de la fuerza y la sumisión. El *Tao Te Ching* recomienda *wu-wei*: conseguir cosas sin tratar de conseguirlas. Pero existe otra cualidad que ayuda a transformar el masoquismo en un control flexible: la inteligencia. Es preciso saber cuándo y cómo rendirse, e incluso ante quién.

Ciertos tipos de rendición prometen vitalidad, como cuando pronunciamos los votos del matrimonio y prometemos pasar el resto de nuestra vida con la persona que amamos. Pero incluso en este caso, la rendición puede ser excesiva o estar mal enfocada. La forma más prudente de rendirse es entregarse a la vida, confiar en uno mismo y en las leyes de la naturaleza. Rendirse ante una persona o una organización resulta más peligroso y sólo tiene sentido si se hace tras haberlo meditado bien, con cautela y nunca al margen de nuestras propias necesidades.

A mi modo de ver un mayor número de personas cae en el masoquismo que en el sadismo. La mayoría de nosotros nos sentimos víctimas de la sociedad, la empresa y el gobierno. Soportamos momentos en la vida familiar y en el matrimonio en que creemos haber perdido nuestro poder. Son momentos de promesa, cuando podemos transformar nuestra sensación de estar abrumados y machacados en una participación más plena en la vida. Debemos buscar a alguien o a un grupo digno de que nos rindamos ante ellos.

Entonces sentiremos una renovada vitalidad y fuerza, precisamente porque habremos transformado nuestra pasividad en vulnerabilidad y entrega a los demás.

La mejor solución para una conducta masoquista es un matrimonio en el que ambas partes se sientan libres y dependientes, un trabajo en el que uno ejerza al mismo tiempo su capacidad de decisión y su voluntad de servir a la empresa, o una familia a la que dedicar una cantidad de tiempo y esfuerzos sin descuidar sus propias necesidades básicas y deseos.

En gran medida la ira que experimenta la gente obedece a los sutiles esquemas sadomasoquistas de la vida cotidiana. Algunos la expresan con excesiva contundencia o incluso violencia. Otros la dirigen contra sí mismos o está tan arraigada y mal definida que la padecen a diario. Cualquiera de estos tipos de ira puede crear una noche oscura del alma, un largo período de insatisfacción y tristeza. En cualquier noche oscura, conviene analizar detenidamente dónde está situada nuestra ira y cómo afrontamos el problema de sumisión y control.

EL ALMA DESNUDA

El ser que usted ha creado a lo largo de los años, a la defensiva, que pretende controlarlo todo, y está lleno de temores, puede experimentar este cambio de actitud como una muerte, la muerte de la vida que ha conocido y gozado. Pero sólo es un estrato de la muerte. Es preciso morir cada día para poder vivir. La satisfacción de su tendencia masoquista, y su liberación de ella, requiere que permita que se produzca. La nueva vida que ambiciona sólo aparece cuando muere algo viejo.

En su poderoso libro *La negación de la muerte*, Ernest Becker se refiere a las múltiples complicaciones y ambigüedades, como él las denomina, de este proceso, y recalca la necesidad de que toda persona penetre en la vida totalmente purificada y liberada. «Las mismas defensas que necesita para desenvolverse con seguridad en sí misma y autoestima, se convierten en la trampa que persiste a lo largo de toda su vida. Para trascenderse a sí mismo, uno debe eliminar todo cuanto necesita para poder vivir. Al igual que Lear, debe despojarse de todos sus «aditamentos culturales» y afrontar desnudo la tormenta de su vida. Los «aditamentos culturales» pueden ser los patrones que uno asimila mientras se desarrolla, los sistemas que utiliza la sociedad para enseñarle a uno cuándo debe mostrarse dócil y cuándo puede afirmar su personalidad. También incluyen las numerosas reglas que uno aprende de su familia.

Becker utiliza las imágenes de la historia de Jonás, «desnudo en la tormenta de la vida». Todos nos asemejamos a Jonás en el sentido de que debemos ser expulsados del vientre de la familia y los supuestos culturales para convertirnos en una persona nueva, liberada y completa. Pero hemos visto que éste es uno de los propósitos de las noches oscuras del alma: acicalar, limpiar y separar lo esencial de lo ilusorio. Conviene que usted resuelva su ira sin suprimirla ni dar rienda suelta a ella. Existen mil posibilidades, pero todas deben respetar la emoción al tiempo que le da forma y significado. En última instancia, puede transformar su ira canalizándola a través de su fuerza vital que, una vez liberada, le dará la presencia de una personalidad única.

Si usted ha parido o ha asistido a un parto, sabe la fuerza que se necesita para entrar en este mundo. Uno necesita a lo largo de su vida el espíritu de Marte para seguir penetrando en ella tal como uno es. Se topará con muchos obstáculos

y muchas personas que querrán que asuma sus puntos de vista y estilos en lugar de comportarse conforme a su propia personalidad. La fuerza que necesita para prosperar y crear es su ira vuelta del revés. La ira le proporcionará todo el poder y la motivación que necesita para vivir inicialmente, de acuerdo consigo mismo. Sin ella, se rendirá cuando no debe hacerlo y se sentirá abrumado. La ira impedirá que caiga en una noche oscura y le sacará de ella si ha sucumbido. Es su precioso ángel, que merece que le preste atención y lo cultive.

12



Locuras temporales

Algunas personas enloquecen y son víctima de graves alucinaciones y demencia. El resto lleva una vida relativamente lúcida pero a veces son presa de locuras temporales, puntuales y relativamente inocuas motivada por celos, envidia, temor, ira u otra emoción básica. Es absurdo creer que la mayoría de las personas son normales, racionales y capaces de autocontrolarse. Lo cierto es que la mayoría de la gente pierde con frecuencia el control debido a un arrebato de ira o durante breves períodos de irrealidad. A veces una noche oscura del alma asume la forma de una locura temporal.

Todos conocemos la locura temporal inducida por el amor, los celos o por haber caído en una depresión. Familias, cónyuges y amigos se enzarzan en ásperas peleas y conflictos, arraigados en la locura, sobre dinero o diferencias de opinión. De pronto ocurre algo y nos sentimos abrumados por una emoción que amenaza nuestras relaciones, pero no podemos hacer nada al respecto. Tenemos la impresión de que no existe una solución razonable, una salida. Todo el que se haya divorciado ha experimentado este abismo de locura.

Los maestros de escuela conocen bien este escenario. Una chica se siente rechazada por sus compañeros de clase.

Está celosa de la chica más popular y no comprende por qué no la invitan a fiestas y no la dejan participar en los juegos durante el recreo. Una sombría nube se cierne sobre la clase. La maestra se siente responsable del problema y obligada a solventarlo. Los padres se implican en el tema y sus emociones afloran en historias exageradas y una preocupación histérica por sus hijos. La maestra trata de imponer cierta ecuanimidad entre los chicos. Los padres se reúnen para averiguar qué ocurre. Toda la escena está llena de callejones sin salida y victorias falsas.

La vida está repleta de estos descensos imprevistos hacia el denso y pantanoso clima del alma. No hay salidas. Uno se siente atrapado en un puro melodrama. Cuanto más experimenta con soluciones razonables, más frustrado se siente al comprobar que no funcionan. Las personas se comportan de forma absurda porque enloquecen temporalmente.

LOS LÍMITES DE LA RAZÓN

Una de las razones por las que caemos en este tipo de problemas es que confiamos excesivamente en la razón. La vida humana rara vez es razonable. Uno cree que las personas inteligentes y bienintencionadas son capaces de resolver cualquier conflicto, pero es una suposición que deriva de una imagen confusa de cómo funcionan las cosas. Con frecuencia la percepción nos lleva a descubrir la locura oculta en una situación aparentemente razonable.

Las personas nos hallamos siempre en el límite entre la lucidez y la confusión. La pura locura acecha como una sombra en el borde de todas las transacciones. Por más que uno desearía que las cosas fueran distintas, no lo son.

Su único recurso es tener en cuenta que cada situación con la que se tropiece contiene al menos cierto grado de locura.

Uno se topa a cada momento con una historia que no consigue descifrar porque está metido de lleno en ella. Se deja arrastrar por los acontecimientos y los personajes. En último término queda atrapado en un amasijo de emociones, pero sigue pensando que conseguirá salirse del apuro gracias a su inteligencia. Sus equivocadas suposiciones sobre cómo funciona la vida humana le deparan profundos desengaños y frustraciones.

LA VIDA ES TEATRO

Tanto si nos gusta como si no, la vida humana es un drama, con frecuencia lleno de personajes disparatados y escenarios absurdos. Cada persona aparece en su propio escenario y trata de comprender el sentido de multitud de dramas. Nadie ha leído el guión de antemano, pero todos desempeñan un papel específico. Todos, en su afán de descifrar el guión, es un personaje en busca de un autor.

Esto ocurre con frecuencia en el trabajo. Los trabajadores son extremadamente sensibles a adelantos, romances y aumentos. Es comprensible. El lugar de trabajo también es un teatro donde se desarrollan los elementos básicos del drama humano. Cada gesto es a la vez literal y simbólico, cada palabra al mismo tiempo práctica y teatral. El teatro constituye el lenguaje primigenio del alma, y reside debajo de la superficie de los problemas literales.

Directivos y obreros llegan a casa después del trabajo abrumados por los melodramas en los que han participado. Algunos pierden sus empleos debido a ellos y otros se expo-

nen a perderlos llevados por su ira y frustración. Otros, sin saber cómo resolver sus conflictos y sus emociones intensas, dirigen sus frustraciones contra sí mismos y caen en un comportamiento destructivo o pusilánime. Muchas veces uno está implicado en un drama que no es visible superficialmente.

Las salas de los tribunales y los hospitales son escenarios idóneos para los dramas del alma. Quizás este sea el motivo de que un gran número de películas, obras teatrales y psicodramas televisivos se desarrollen en esos lugares. En ellos afloran los elementos dramáticos de la vida cotidiana, especialmente en torno a temas de salud, crímenes, sexo y dinero. Allí las situaciones son extremas, con frecuencia una cuestión de vida y muerte.

La eficacia del psicoanálisis reside en su capacidad de penetrar debajo de la superficie y revelar las historias que contienen otras historias. Un psicoanalista es como un detective, que busca pistas hasta que al fin consigue desenterrar un tema tan oculto que nadie lo había sospechado. Lo malo del psicoanálisis como método formal es que, al buscar una auténtica historia primigenia, favorece ciertos temas sexuales y relacionados con la infancia. Se trata de historias útiles, pero no constituyen la última palabra.

Con todo, convendría que uno fuera el psicoanalista de su vida. Podría buscar pistas de historias que explicaran sus emociones. Actualmente algunas personas consideran que los abusos sexuales en la infancia constituyen el factor que lo aclara todo definitivamente. Algunos piensan que un padre distante o una madre dominante es el máximo culpable. En lugar de buscar una sola persona a la que achacar la culpa o una historia que lo aclare todo es preferible concentrarse en las historias como una narración. Lo importante es que uno

descubra la obra que representa, no una teoría que explique su vida.

Si uno reflexiona sobre su vida y su naturaleza, quizá con ayuda de un amigo o psicoterapeuta, encuentra temas de envergadura. Puede ser una historia que uno relata con frecuencia sobre su pasado o sobre el mundo. Puede ser un tema que al que uno no había dado importancia antes y que ahora cobra un sentido especial. El ego, el ser o el «yo» es un personaje en una historia, y para averiguar más sobre uno mismo uno debe conocer las diversas historias que está viviendo.

Cuando me hallaba en el seminario, un colega me contó la historia de su padre, que se había marchado de casa para ser sacerdote pero había renunciado a su vocación antes de ordenarse. Al cabo de un tiempo se casó y volvió un hombre amargado, convencido de que había traicionado a sus padres. Era alcohólico, un hombre de carácter afable, complicado y en ocasiones violento. Mi amigo había llegado a la conclusión de que tenía que concluir lo que su padre había comenzado. No le apetecía sacrificar su vida por la religión, pero deseaba subsanar la vida fracasada de su padre.

Ni que decir tiene que mi amigo reflejaba también la amargura y el arrepentimiento de su padre. La vida religiosa no le llenaba y se sentía insatisfecho. Ese joven no tardó en comprender que estaba desarrollando la historia de su padre en su propia vida. Su historia profunda era la historia de su padre. Cuando descubrió la verdad, que no era ningún misterio para sus amigos, tomó la decisión de vivir su propia vida y dejar que su padre cumpliera su destino. Así, pudo iniciar la importante labor del alma y dedicar toda su vida a ese empeño.

Algunas historias son aún más profundas, y por eso concedemos tanta importancia a la mitología, literatura,

poesía y otras artes. Revelan las imágenes profundas que se desarrollan en nuestra vida. Una y otra vez, Ícaro resucita en una persona joven, hombre o mujer, que decide apuntar lo más alto posible y se abrasa en el fuego del idealismo y la ambición. Madame Bovary está presente en muchos matrimonios, cuando el hombre o la mujer trata de resolver la monotonía embarcándose en una aventura pero sólo consigue sumirse más profundamente en una vida sin sentido. Conviene saber en todo momento quién vive a través de nosotros. Cuanto menos sabemos del personaje, más nos domina y nos impide perseguir otras aventuras.

LA FORMA DE APRENDER

Las pulsiones son complicadas porque nos coartan la libertad de analizar y diseñar nuestra propia vida. Estamos a merced de la pasión impersonal que se adueña de nosotros. No podemos incorporarla a las diversas consideraciones necesarias para alcanzar una vida serena y creativa. No podemos atemperarla, de modo que interfiere en nuestras relaciones y nuestro trabajo. El resultado es otra noche oscura, una opresión crónica que hace que la vida nos parezca insoportable.

Mary Wollstonecraft Shelley es un buen ejemplo, una persona apasionada y confundida que padeció numerosas tragedias y deslealtades, y, tras varios años de esfuerzos, halló su camino en un mundo implacable. De joven se obsesionó con el poeta Percy Bysshe Shelley, viajó con él por medio mundo provocando un gran escándalo y tuvo hijos con él. Dos de los cuales murieron, y al cabo de un tiempo Shelley se ahogó cuando vivían en Italia. Mary escribió una célebre e interesante novela titulada *Frankenstein*,

pero la crítica y el público de la época dedujeron que era obra de su marido. Debido a haberse fugado con Shelley llevada por sus ideas sobre la independencia de las mujeres, que había asimilado de los escritos de su madre feminista, Mary Wollstonecraft, Mary Shelley no pudo cobrar la herencia de su marido y tuvo que luchar para mantenerse a sí misma y a su hijo. A la sazón tenía tan sólo treinta años.

Mary Shelley siguió sus ideales utópicos de librepensadora, pero a raíz de la muerte de sus hijos y su marido, y al averiguar que sus amigos la habían traicionado, cayó en una profunda depresión. Su madre había muerto al nacer ella, y su madrastra siempre la había detestado. Mary adoraba a su padre, escritor y reformador social, pero estaba plagado de deudas, preocupado por el dinero y disgustado con su hija por su relación con Shelley. En su juventud, Mary Shelley estuvo rodeada de personas que juzgaban equivocadamente su conducta y se negaban a apoyarla.

Al fin Mary dio con una solución sencilla pero eficaz. Decidió educarse. Siempre había sido aficionada a la lectura y Shelley le había recomendado qué obra debía leer y cómo leerlas. Pero ahora intensificó su educación, estudiando filosofía y literatura clásica. También aprendió sobre la naturaleza humana y a través de un doloroso aprendizaje consiguió asumir las riendas de su vida. Su biógrafa Emily Sunstein resume este aspecto diciendo: «Mary se marcó un plan de estudios, no sólo para ampliar sus conocimientos sino para definirse».[62]

Mary Shelley constituye un magnífico ejemplo de una persona capaz de reaccionar ante el mundo tras haber perdido el control y estando sumida en la desesperación. En un momento decisivo de su vida, escribió esta frase en su diario:

«Debo cambiar». Y consiguió su propósito. El cambio no se produjo automática ni espontáneamente. Mary tuvo que esforzarse en construir su propia vida, en crear una presencia en el mundo y adquirir un sentido de su carácter y destino. Halló la forma de pasar de ser una persona pasiva ante las circunstancias a crear su propia existencia. Aprendió a ser menos ingenua con sus amigos y comprendió con toda claridad cómo deseaba vivir. Su biógrafa divide su vida entre el período romántico y el postromántico. Todos deberíamos seguir su ejemplo, vivir de acuerdo con nuestra pasión y nuestro destino, los cuales nunca están totalmente separados, pero es posible que tardemos muchos años en aprender a hacer ambas cosas.

En esta época marcadamente antiintelectual, quizás a uno no se le ocurra que un buen sistema para superar su desesperación consiste en cultivar la buena literatura y las buenas ideas. El entretenimiento de masas impide el goce de la reflexión profunda. Pero es lógico que si los problemas que experimentamos nos impiden vivir de forma satisfactoria, debemos reflexionar sobre ellos seriamente. Una educación del corazón y la mente puede ser el mejor medio de superar una noche oscura y convertirnos en una persona más completa y feliz.

LA INTELIGENCIA PRÁCTICA

Es una lección importante: Debemos conducir nuestra vida de forma más inteligente. Estamos rodeados por consejeros poco fiables y expertos incompetentes. En la medida en que no nos eduquemos en los misterios de nuestra existencia, estamos expuestos a caer en sus simplicidades. En lugar de seguir a los gurús de turno, debemos renunciar a la idea

de que necesitamos a un experto y a un consejero y vivir de forma inteligente.

No es preciso ser una persona extremadamente instruida en psicología, o cualquier otra materia, para vivir de forma inteligente. A menudo la inteligencia es una cuestión de actitud más que de conocimientos. Debemos tomarnos a nosotros mismos en serio. Saber qué nos conviene y qué no. Evitar los clichés de rigor y analizar el comportamiento de las personas que nos rodean. Por lo general, la gente es muy ingenua. Se cree lo que les dicen los publicistas y los políticos, y esa ingenuidad es síntoma de una mente perezosa. Al igual que Mary Shelley, cuando la vida presenta innumerables obstáculos y tragedias, debemos utilizar nuestra inteligencia —un tema que ya hemos visto antes— a fin de alcanzar una vida más satisfactoria.

También como Mary Shelley, es posible que su estado de ánimo se deba a una reacción contra un período de crisis o tragedia. En mi caso, como muestran estas páginas, mi locura temporal precoz me llevó a abandonar mi hogar siendo muy joven. Ese acto impulsivo me ha convertido en la persona que soy, para bien o para mal, pero también me ha convertido en una persona solitaria, aislada, siempre en busca de un sentido heroico de la vida. He aprendido más sobre la naturaleza humana a través de mi profesión que de todos los libros y enseñanzas. Mi profesión ha sido mi mejor maestra.

En ocasiones no somos responsables del hecho catalizador. Conozco a un hombre al que de niño los nazis obligaron a montarse en un tren con su familia para enviarlos a un lugar desconocido. Mi amigo se apeó del tren durante una parada para hacer sus necesidades, y el tren se puso en marcha antes de que él se subiera a él. Tuvo que correr para alcanzarlo y no separarse de sus padres. Por fortuna, logró

subirse de nuevo al tren y él y su familia pudieron salvar la vida. Pero ese momento crucial de la separación, la imagen que tiene mi amigo impresa en la memoria de esa carrera para no quedarse rezagado, es una pesadilla que le ha atormentado durante toda su vida. En este caso fue la locura de la sociedad, pero le marcó para siempre con un temor mal definido.

Este hombre, mientras desempeñaba trabajos muy debajo de su inteligencia, se educó también a sí mismo, estudiando filosofía y psicología. Y se tomó sus sueños seriamente, más que todas las personas que conozco. No se educó según la costumbre moderna de separar la mente y la vida, sino que cultivó su mente y su alma. Siempre ha sido una inspiración para mí y un ejemplo de cómo resolver una noche oscura.

La mejor respuesta a la pasión y locura que definen a una persona es ser leal a ella, por más que otros traten de convencerle de su carácter negativo. Este es otro secreto paradójico del alma: lo que ha trastornado la vida o la personalidad de una persona puede ser justamente lo que la sane y le dé significado.

Yo cometí el estúpido error de ingresar en una comunidad religiosa cuando era demasiado joven y cometí el estúpido error de abandonarla antes de completar mi preparación. Cometí el estúpido error de casarme demasiado joven y cometí el estúpido error de no perseverar en mi matrimonio hasta adquirir la suficiente madurez para afrontarlo. Esta podría ser una larga lista de estúpidos errores, cometidos en momentos de locura temporal, pero no imagino mi vida sin ellos. He cometido el estúpido error de no haber aprendido jamás a administrar el dinero debidamente, una tarea para la que al parecer estoy negado. Mis locuras me definen. Sin ellas, me preguntaría quién soy y dónde comienza mi vida. Mi sanación requiere que honre todos esos errores estúpidos.

Recuerde la enseñanza de Heráclito: «Tu daimon es tu suerte». A mi entender significa que cuando nos sentimos poseídos y perdemos el control de nuestros actos, podemos hacer cosas, para bien o para mal, que nos definen, nos proporcionan las estructuras básicas de nuestra vida. Dado que son actos principalmente inconscientes e involuntarios, pueden parecernos una noche oscura del alma. Pero son valiosos y nos ofrecen material para una reflexión y una conversación seria durante el resto de nuestra vida.

EL VALOR DE LO SIMBÓLICO Y LO ABSURDO

El ideal heroico de matar dragones y superar la adversidad reside en lo más profundo de la imaginación moderna. Uno se siente obligado a resolver todos sus problemas y descifrar su confusión. La necesidad de hallar remedio puede hacernos enloquecer, hasta el punto de no cejar hasta haberlo resuelto todo. Pero existe otro sistema.

La poesía sana el alma más eficazmente que el heroísmo. Los actos simbólicos y las victorias morales son más importantes a un nivel profundo que los éxitos literales. Es posible que nuestra amante o nuestro cónyuge decida abandonarnos tras varios años de convivencia basada en la confianza mutua. Podemos recuperar nuestro maltrecho sentido de valía personal no demostrando que no somos la parte culpable, sino buscando una renovación en esa noche oscura. Quizá debamos aprender que la pasión dirigida hacia otra persona siempre es un tanto imprudente, que tanto si compartimos nuestra vida con esa persona o no, debemos

permanecer centrados en el poderoso objeto que nos permite alcanzar una vida plena en un mundo más amplio. Tenemos un destino que puede incluir el matrimonio pero que sin duda va más allá de la relación íntima y alcanza la comunidad que se expande continuamente, y en esa serie de círculos que se expanden nuestro ser se siente realizado.

Si uno ha perdido un hijo víctima de una enfermedad o un accidente, es evidente que no puede recuperar la vida que le han arrebatado, pero puede desarrollar visiones inspiradas por su ser querido. Su imaginación puede transformar el dolor y la desesperación en una nueva forma de vida, más contributiva y placentera. La implosión del dolor puede convertirse en una explosión de compasión. Es posible que tenga que atravesar varias fases de dolor, pero un día sus emociones volverán a apaciguarse y asumirá una nueva visión. Durante ese proceso, quizá tenga que cometer algunas locuras, porque, cuando algo nos sacude el alma hasta sus cimientos, sólo un alejamiento de lo racional puede restaurarla.

Las locuras temporales, como las generadas por la desesperación o una pérdida irremediable, siempre son potencialmente creativas, según como las afrontemos. Es tentador sumirnos en la autocompasión y buscar consuelo en la compasión de los demás. Conviene sentir la tristeza, pero la emoción constituye siempre una solución parcial. El dolor sólo es completo cuando se produce un cambio en nuestra forma de vivir, de pensar o de relacionarnos con el mundo.

Imagine que toda emoción posee su yin y su yang. El dolor se transforma en nuestro interior en visión y coraje. La tristeza se convierte en empatía y comprensión. Vivir sólo una parte de la emoción significa ser incompleto. A veces nos sentimos en un callejón sin salida, atrapados en esa emoción e incapaces de hallar una salida. En tal caso debemos permanecer atentos a ese sentimiento hasta que nos muestre sus otras dimensiones. No podemos programar un acontecimiento ni exigir su revelación, pero podemos entregarnos al estado de ánimo de nuestra alma con esperanza.

Muchos de los ejemplos de personas que afrontaron espeluznantes noches oscuras del alma con ingenio y autocontrol conllevan una generosa dosis de excentricidad. El talento excepcional de Glenn Gould le permitió transformar su angustia sobre su arte como pianista, su exagerada hipocondría y su temor a la intimidad en la vida creativa de un hombre plenamente realizado, en lugar de un loco recluido en un psiquiátrico. La diferencia entre ambas resoluciones siempre fue muy sutil. Gould nos enseña a afrontar la vida con firmeza, locos, en lugar de retirarnos de ella, a salvo y aparentemente cuerdos.

Glenn Gould, Oscar Wilde, Virginia Wolf, Emily Dickinson y muchos otros adoptaron una personalidad exagerada, excéntrica, para resolver la locura de sus almas con una mínima aceptación por parte de la sociedad. Todos podemos hacerlo. Imagine lo que ocurriría si usted se permitiera comportarse como una persona totalmente excéntrica. Quizá fuera una solución para usted, según su temperamento, reconciliarse con su noche oscura y su deseo de vivir una vida basada en el amor y la aceptación. Sin esa personalidad excéntrica, quizás esté condenado a la oscuridad, lo cual sería una tragedia.

Reconozco que mi afición por lo absurdo, el humor disparatado, los antihéroes y los marginados, mi pasión por cierta música sombría y melancólica y mi incapacidad de ser un académico y un artista serio me sitúan fuera de la esfera de lo normal. A medida que envejezco, reconozco y acepto mi excentricidad, que me da cierta libertad. El amplio abanico e intensidad de mis numerosas neurosis podrían condu-

cirme a una dolorosa soledad, pero mi negativa a rendirme ante la inferioridad me redime. Procuro conservar el equilibrio sobre un punto de apoyo tan precario como el de Glenn Gould, a medio camino entre la marginación y la inclusión en la sociedad, entre lo inteligente y lo absurdo, entre un profundo ridículo y mi propia creatividad.

EL DINERO: UN MOTIVO PARA CAER EN LA LOCURA

Gould, Wilde y Dickinson son ejemplos extraordinarios de una locura moderada canalizada con el fin dar significado a la vida. El resto de nosotros caemos en locuras temporales sobre algo tan prosaico como el dinero. Tanto la abundancia de dinero como su falta puede dar a nuestra existencia un significado positivo o alterarla por completo. Ambas situaciones pueden dar paso a locuras temporales que nos provocan emociones intensas y nos arrastren a conductas desastrosas. Ambas pueden sumirnos en un caos emocional.

Debemos prever numerosas incursiones temporales en una locura moderada y buscar luego el medio de salir de ellas. Debemos comprender que el dinero es neutral. En un mundo de significado y sentimiento constituye un elemento explosivo. Nos transporta a la esfera del alma humana, un territorio por lo general desprovisto de razón, repleto de mitos y fantasías y oscuro con una frondosa selva.

El poeta galés Dylan Thomas y su esposa Caitlin «no creían» en el dinero, pero el biógrafo del poeta afirma que la pobreza fue la causa de su deterioro y su muerte. Las memorias de Caitlin contienen algunas indicaciones sobre la actitud que ambos mantenían con respecto al dinero: «Cuando

teníamos dinero, pasábamos horas planificando las cosas sensatas que haríamos con él; gastarlo con tino en placeres moderados, como personas normales; jurando ante nuestro Creador que no volveríamos a despilfarrarlo en los caprichos absurdos que nos habían causado tantos quebraderos de cabeza, y en los que habíamos invertido la mitad de nuestra vida».[63]

Una parte del problema que representa el dinero es el profundo significado que contiene. Puede darnos un sentido de nuestra propia valía, hacer que progresemos en la vida y fomentar nuestras esperanzas. El hecho de ganarlo, gastarlo y poseerlo puede proporcionarnos un profundo placer —semejante al de una droga— o una tremenda ansiedad. El placer puede ser tan intenso que viene a simbolizar todos los demás placeres, y las preocupaciones económicas pueden eclipsar los demás valores.

James Hillman hace una importante recomendación en relación al dinero. Dice que para evitar su sórdido poder debemos manejarlo con ingenio. La pobreza voluntaria puede ser una táctica. Pero lo que debemos hacer es restituir dinero a nuestra alma profunda. No se trata de crear una vida desprovista de las noches oscuras que causa el dinero, sino penetrar en esos dramas económicos que nos afligen inundándonos de confusión y emociones. La lección es bien simple: no trate de evitar las emociones del dinero con fantasías de pureza y control. Utilícelo, pero mantenga sus sensibilidades intactas. No permita que el dinero sirva sólo a su ego, apuntalándolo y procurándole control. Deje que le conduzca a la fantasía y el recuerdo. Busque una parte de su ser en sus noches oscuras económicas. Hable sobre el lugar que ocupa el dinero en su vida. No moralice contra él, deje que le ofrezca los dramas que en última instancia definen a una persona.

Hace años tuve unos encuentros memorables con el ex sacerdote e historiador Iván Illich. Illich siempre fue un pensador independiente, que puso en tela de juicio las ideas y las instituciones más consolidadas y vivió su vida con imaginación. Por lo que recuerdo, cobraba elevados emolumentos por acudir a un lugar y ofrecer charlas. Utilizaba buena parte de ese dinero en adquirir billetes de avión para los colegas que estimaba, a los que invitaba a que se reunieran con él en sus talleres y clases. No hacía hincapié en la pobreza ni el uso inteligente del dinero, simplemente utilizaba su imaginación en la forma de gastarlo.

Las personas atrapadas en complejos problemas monetarios suelen pasar de un moralismo a otro. Buscan el medio de mantener el dinero oculto y alejado. Llevan una vida sencilla o lo gastan a manos llenas. Mi padre cuenta la historia de una mujer que ocultaba su dinero detrás de las losetas del techo de la cocina. Ha habido casos de personas que portaban centenares de miles de dólares en maletas que acarreaban a diario por las calles de la ciudad. Los testamentos están llenos de recompensas y castigos. El dinero nos enloquece a todos de una forma u otra.

La entropía de la cultura forma parte de la noche oscura que nos afecta a todos. Es indudable que la vida moderna nos ofrece cosas extraordinarias, pero al mismo tiempo nos deshumaniza. Visite cualquier pequeña ciudad o población norteamericana y podrá observar que ha perdido su identidad debido a la locura del dinero. Los barrios del centro, vivibles, construidos a escala humana se están deteriorando, mientras que los suburbios de la ciudad, repletos de centros comerciales, grandes almacenes y aparcamientos muestran signos de pujanza. ¿Se trata de un cambio neutro, orgánico y cultural, o representa una sociedad decadente que está perdiendo su alma?

El materialismo de nuestra época moderna constituye a la vez un atractivo y un problema. Es evidente que corrompe a los niños y da a la vida cotidiana una textura tosca y dura. Al mismo tiempo es difícil que las personas más visionarias renuncien a las comodidades. Algunas reaccionan ante el materialismo volviéndose inmateriales, extremadamente espirituales y ascéticas, pero ese es otro extremo, una compensación que hace que el materialismo conserve su vitalidad. El mundo espera que lo amemos, que volvamos a ser creativos y lo convirtamos en un lugar hermoso. Hasta entonces seguiremos viviendo en una especie de Edad Media en la que, pese a disponer de sexo y dinero, vagamos perdidos en busca de un cuerpo y un mundo. Su noche oscura podría ser la tristeza que le inspira a usted el mundo, aunque no sea consciente de ello.

LA PERIFERIA DE LA RAZÓN

Cuando uno lleva una vida relativamente racional, aceptando lo demostrable y viviendo conforme a las reglas establecidas, es posible que halle el alma sumiéndose temporalmente en la locura. Todo el mundo cae, de forma más o menos estrepitosa, en la confusión y la excentricidad. Al cabo de un tiempo quizás acabe acostumbrándose a la diferencia de clima del alma profunda y decida vivir de forma diferente. Puede incorporar su locura temporal a su estilo de vida. Quizá se muestre más tolerante con la excentricidad y aprecie la conducta irracional. Quizás adopte un estilo que comprenda lo misterioso y lo inexplicable. Es posible que se comporte de forma semirrazonable y semilúcida en sus interacciones y actividades. En resumidas cuentas, puede convertir su noche oscura, su locura temporal, en parte de su vida.

En ocasiones las personas profundamente religiosas y los auténticos artistas habitan en la periferia de la razón. Tienen sus momentos místicos y sus inspiraciones. Saben que para llevar a cabo su labor deben permanecer a medias en este mundo y a medias en otro. Sí, se hallan en el borde de la verdadera locura, pero por lo general evitan caer de lleno en ella y se benefician de vivir en el umbral de la misma.

Es posible que la noche oscura le ofrezca este tipo de pensamiento y conducta. Quizá le transporte a la esfera crepuscular, donde la visión es tenue y está rodeada de fantasía. La persona y la institución moderna no valora la posición del marginado de la normalidad. Con todo, es un lugar creativo desde el cual vivir y está potencialmente lleno de alma.

Podría interpretar su locura temporal como un signo de que se esfuerza demasiado en controlarlo todo. Si deja de combatir el síntoma, podría adoptar un enfoque menos, no más, racional con respecto a la vida. Podría aprender a alejarse de vez en cuando de lo racional, lo cual le resultaría beneficioso. Por ejemplo, he comprobado que tengo que escribir a primera hora de la mañana o última hora de la tarde para que mis palabras contengan cierto poder. Necesito esos momentos liminales en que no soy muy consciente de si realizo bien mi tarea. Algunas personas necesitan viajar para dejar atrás la razón. Otras utilizan sustancias como alcohol o tabaco con el mismo fin. A veces me pregunto si no seremos demasiado moralistas sobre esos temas, racionalizando nuestro juicio sobre ellos con estudios científicos que demuestran su carácter nocivo. En todo caso, nuestro enfoque de la salud contiene un evidente moralismo. Por más que esas sustancias sean peligrosas, pienso que sería muy aburrido vivir una vida totalmente segura.

ESTADOS DE ÁNIMO SOMBRÍOS

La locura temporal puede asumir la forma de un estado de ánimo sombrío; que puede apoderarse de nosotros haciendo que nos sintamos malhumorados, irritados o deprimidos. Por lo general no se trata de una depresión en toda regla, sino de un estado taciturno que incomoda a las personas que nos rodean. En esos minutos, horas o días, uno no está presente como lo está de costumbre. Cuando alguien se nos acerca, se topa con nuestro estado de ánimo sombrío e impenetrable.

No pretendo equiparar una noche oscura del alma con la depresión. Creo que la palabra depresión es demasiado clínica, demasiado amplia y demasiado negativa para describir todas las noches oscuras del alma. Pero existen ciertas noches oscuras que pueden calificarse como un estado depresivo. Por más que sea usted una persona equilibrada quizá padezca de vez en cuando un estado de ánimo sombrío e insondable. Quizá no dure mucho tiempo, pero mientras está presente, la oscuridad es tan densa como cualquier otra noche oscura del alma.

Quizá tenga usted que soportar este estado de ánimo hasta que desaparezca espontáneamente. Es probable que la razón no le ayude a superarlo. Con suerte, las personas que le rodean serán capaces de aceptar su estado de ánimo sin sentirse seriamente afectadas por él. Hace muchos años yo caí en uno de estos estados de ánimo debido a una ruptura. Una buena amiga que vivía lejos había decidido venir a visitarme, pero me telefoneó y dijo: «Si estás deprimido, Tom, será mejor que venga a verte dentro de unos meses». Era una mujer inteligente que sabía lo que le convenía. No me visitó para «animarme» ni para sacarme de mi depresión. A veces necesitamos que nos dejen solos con nuestras depresiones.

Creo que de vez en cuando deberíamos permitirnos el lujo de caer en esas locuras temporales, porque aunque sean desconcertantes, dolorosas y problemáticas para las personas que nos rodean, representan un predominio del alma, un momento en que el esforzado ego se eclipsa y descansa. En ese momento en que uno se olvida de sí, puede percibir cosas importantes y ajustar y restaurar sus emociones.

Los estados de ánimo depresivos que se prolongan y repiten con frecuencia pueden producir tensiones en un matrimonio y en el lugar de trabajo. Pero si uno se permite el lujo de zambullirse de vez en cuando en la depresión, puede llegar a incorporarla al esquema de su vida. Las personas que le rodean tratarán de comprender su excentricidad emocional, aparte de que seguramente tendrán que lidiar con la suya propia. Una amistad o un matrimonio sólido no tiene por qué ser emocionalmente monótono, sino que incluso puede beneficiarse de los altibajos que forman parte de una vida con generosidad.

Le aconsejo que adopte un enfoque zen. Cuando se sienta deprimido, no combata su estado de ánimo. No finja sentirse alegre. Acéptelo. Cuanta más autonomía le conceda, menos se identificará con él. Puede aparecer y desaparecer como una nube, sin que usted esté sujeto a él. Si se debe a circunstancias externas, acéptelas pero no se obsesione con ellas. Procure que su vida sea variada. Es una lección que hemos aprendido de Jung, quien, como hemos visto, afrontó su crisis directamente pero procurando que su vida familiar discurriera normalmente y le procurara estabilidad.

Tenga presente que su actual locura es temporal. Puede suspender cualquier decisión o iniciativa seria hasta que haya transcurrido. Puede alejarse de la causa y buscar en la naturaleza, un paseo por la ciudad o incluso, para algunos, yendo de compras. Puede hablar con un amigo, pero tenga presente que la razón no suele incidir en ese estado de ánimo. El tiempo, el sueño, las distracciones y los pequeños placeres pueden tener cierto impacto en las locuras y estados depresivos temporales.

Al cabo de un tiempo, quizá llegue a conocer a fondo esos estados de ánimo. Jung halló una personalidad en cada uno de sus estados de ánimo y los vinculó a una figura con un rostro y un nombre. Procure dotar a sus excursiones emocionales de una mayor imaginación. Yo presto una detenida atención a mis sueños cuando estoy en un estado de ánimo taciturno, pues me ayudan a comprender lo que me ocurre. No es necesario que uno sea un experto en sueños, especialmente si acude al sueño pensando en un determinado problema. Quizá lo vea reflejado en las imágenes y las situaciones.

Las imágenes de sueños más comunes que he visto en mi consulta en personas que padecían diversas formas de una noche oscura consistían en bajar una escalera, descender a un sótano, hallarse en un lavabo público mientras el agua rebosa de la taza, y vagar por una ciudad o una zona rural desconocida. Estos sueños indican que la noche oscura les conduce a lugares emocionales desagradables o desconocidos. Uno siempre tiene la tentación de aliarse con el ego del sueño y juzgar la situación desde el punto de vista de éste. En ocasiones conviene adoptar el punto de vista opuesto y ver si el sueño presenta una necesidad o incluso una alternativa saludable.

Uno puede soñar que está en medio del invierno más crudo, o que se aproxima un tornado o una tormenta de polvo. A menudo una noche oscura comporta un cambio de clima «emocional». Yo tuve un sueño hace dos años, cuando estaba a punto de caer en una noche oscura, en el que me en-

contraba en un gigantesco edificio de apartamentos, cuya atmósfera me recordaba la década de los sesenta. Me perdí y al cabo de un rato me tropecé con una mujer rubia y un tanto rolliza que yacía en una cama. La mujer me invitó a que me acercara con gestos y ademanes sugerentes, pero yo temía no poder satisfacerla.

A mi modo de ver la década de los sesenta fue una época de una extraordinaria vitalidad y promesa. Pese a sus conflictos sociales, la gente imaginaba un mundo mejor y experimentaba con distintas formas de vivir. En ocasiones pienso que no he abrazado todas las invitaciones que me ha hecho la vida. De vez en cuando, no siempre, me siento anoréxico de espíritu, como mi madre, muy reservado e indeciso a la hora de responder a la vida que discurre ante mí. Me preocupa no estar a la altura de las circunstancias. Entiendo que ese sueño me invitaba a implicarme más con el cuerpo que con la mente.

Como hemos visto, uno puede recurrir a la naturaleza o al arte, a cualquier tipo de belleza. Puede dejar que las personas en las que confía conozcan una parte de la situación. Pero no espere brillantes revelaciones o resoluciones. Lo importante es la amistad, no la ayuda que reciba de sus amigos. Deje que el amor o la ira fluyan a través de usted, en un embate tras otro. Usted es un filtro, no una botella. Debe ser poroso en relación con las emociones y sensaciones que experimenta. En el mejor de los casos, bailará con ellas; en el peor, luchará contra ellas, como Jacob y el ángel.

Un buen sistema de afrontar las locuras temporales es incorporar lo irracional a su vida cotidiana. Tome nota de los signos que indican hechos que van a producirse en su entorno. Tómese sus intuiciones en serio. Incluso puede experimentar con métodos tradicionales de clarividencia, como las cartas del Tarot, la astrología, las runas o el I Ching. En

un mundo postmoderno, donde la razón y los hechos ya no son las fuentes principales del conocimiento, no es difícil ver la habilidad de esos sistemas tradicionales para estimular la imaginación. Cuanto más vive uno en la esfera del alma en lugar de la mente, más se familiariza con los estados de ánimo y las fantasías que de pronto de apoderan de uno y le sumen en una breve noche oscura del alma.

13



La isla de la enfermedad

Aunque consideramos la enfermedad como un problema que debemos resolver, es uno de los mayores misterios de la vida. La medicina moderna centra sus instrumentos y su atención en órganos que no funcionan y reacciones anómalas, pasando por alto la experiencia de la enfermedad. Al primer síntoma de una dolencia, o en cuanto el médico nos dice que quizás estemos gravemente enfermos, nuestros pensamientos y sentimientos cambian. De pronto nos percatamos de nuestra mortalidad, a la que no prestábamos atención desde hacía años. La vida cambia radicalmente. Las relaciones también experimentan un cambio. No dejamos de darle vueltas al asunto. Descubrimos ciertas fobias. Tratamos de separar lo importante de lo superfluo.

Es un error considerar la enfermedad sólo como una dolencia del cuerpo. No sólo implica a «toda la persona», sino a la familia, la vida y el mundo de la persona enferma. Con frecuencia una enfermedad grave es una noche oscura del alma. Como tal, requiere médicos del alma además de expertos en el cuerpo. Durante la enfermedad, el alma sale de su escondrijo y se revela en nuevas percepciones y prioridades. Uno afronta los problemas de la vida y la muerte, y

descubre la importancia del amor y los cuidados de la familia y de extraños expertos en la materia.

Una enfermedad prolongada puede conducirnos a un largo y profundo túnel, donde uno se siente aterrorizado, aislado y trastornado. Conviene comprender que la enfermedad es una experiencia no sólo del cuerpo sino del alma. Si tuviéramos presente este argumento clave, nuestros hospitales y nuestras clínicas tendrían un aspecto muy distinto. Abordarían los problemas de los sentimientos, el significado y la belleza aparte de los meramente funcionales.

EL CUERPO ES EL ALMA

Hoy en día es frecuente decir que la medicina debería tratar a toda la persona, pero seguimos considerando el cuerpo separado de los pensamientos, los sentimientos y las experiencias. Cuando queremos analizar a fondo una enfermedad, la examinamos a través del microscopio. Pero la lente de cristal sólo intensifica el punto de vista físico y materialista que impera en la actualidad. Necesitamos un ojo para ver los factores invisibles que están implicados en una enfermedad. Necesitamos un microscopio para el alma y un estetoscopio que capte el pulso del significado junto con los latidos del corazón.

Virginia Woolf describe la envergadura de su enfermedad en un breve ensayo titulado *Sobre estar enferma*:

> Teniendo en cuenta que la enfermedad es algo muy corriente, el tremendo cambio espiritual que causa y el asombro con que descubrimos, cuando las luces de la salud se atenúan, los países inexplorados, los yermos y desiertos del alma que una ligera gripe hace aflorar, los precipicios y prados sembrados de alegres flores que un leve aumento de la temperatura revela, los vetustos e inflexibles robles que el acto de la enfermedad arranca en nosotros, es asombroso que la enfermedad no haya ocupado su lugar junto con el amor, las batallas y los celos en los temas principales de la literatura.[64]

La enfermedad abarca un mundo de temas importantes que es posible que le haya pasado a uno por alto debido a los problemas de su ajetreada vida cotidiana. Ahora que no hay otras cosas que distraigan su atención, uno debe examinar de cerca lo que le ha sido revelado.

Si acude a un hospital verá a personas abandonadas en los pasillos, esperando que les hagan una radiografía, o sentadas en la cama, mirando como si se hallaran en estado catatónico o contemplando con expresión ausente la pantalla del televisor adosado a la pared. Uno no imagina que esas personas tienen relaciones intensas, inteligencia, talento, una vida laboral, ideas, poderosas emociones, temores angustiosos y esperanzas. Por mor de la conveniencia y la economía, les sirven una comida insulsa, muy distinta de la comida que toman en casa o en un restaurante. Sus familias van a visitarlos, pero las visitas no tienen dónde sentarse. Todo está dispuesto para el flujo de técnicos y tecnología. ¿Qué hacen cuando necesitan respirar aire puro, pasear bajo los árboles, escuchar buena música, practicar el sexo?

Cuando contraemos una enfermedad grave, nos preocupa morir. Nos apartamos de nuestro mundo, nuestras actividades, nuestra familia y nuestros amigos. Nos sometemos a diversos tratamientos arcanos. En un hospital, incluso nos vestimos de forma distinta, y dejamos de lado cosas que antes nos interesaban para tomar notar del más leve cambio

que se registra en nuestro organismo. Pero es tremendamente difícil obtener información sobre nuestro estado. Los expertos médicos nos tratan de modo paternalista, convencidos de que lo que uno ignora no le perjudica.

Introducen incómodos tubos e instrumentos metálicos en nuestro cuerpo. Nos hacen radiografías y pasamos a través de aparatos y salas que evocan la historia de Frankenstein. Nos endilgan una serie de polisílabos en latín e ingerimos un gran número de comprimidos, polvos y líquidos que en circunstancias normales no se nos ocurriría llevarnos a la boca. Cada vez que veo a una persona en un hospital luciendo una pulsera de plástico que la identifica, pienso en la forma en que marcamos y etiquetamos a los animales. Es un trámite útil, pero la imagen es deshumanizante.

Nos sentamos en una sala de espera tras otra, junto a otras personas que lucen atuendos de lo más curioso, cuya salud está más o menos deteriorada. Nos preguntamos cuánto tiempo vivirán, qué enfermedad padecen y quiénes son en el mundo normal y corriente. No dejamos de pensar en nuestro propio progreso o declive. En ocasiones dependemos de otras personas que nos atienden en la clínica o en el centro hospitalario durante todo el día pero que en casa llevan unas vidas misteriosas. Mientras nos hallamos postrados en la cama, tenemos poco que hacer excepto dar rienda suelta a nuestra fantasía.

Mientras escribía este libro, visité a mi madre en numerosas ocasiones en el hospital donde estaba ingresada y me acostumbré a un mundo muy distinto del hogar que mi madre cuidó durante más de sesenta años. Rodeada por gente enferma y desorientada, atendida por personas amables pero profesionales, ignorando la gravedad de su estado y su situación, mi madre era una persona distinta en ese entorno. Fue muy beneficioso para su salud física, pero tanto ella

como su familia tuvimos que realizar un gran esfuerzo para adaptarnos a la situación. Aunque el personal del hospital era generoso y amable, tal como funciona la medicina en nuestra sociedad impidió que mi madre recibiera todo cuanto necesitaba.

La enfermedad siempre es una iniciación. Induce nuevos pensamientos y ensoñaciones. Nos transporta a ámbitos especiales en los que existimos de una forma muy distinta a lo que habíamos conocido. Tenemos que afrontar la situación y tratar de conocernos mejor a nosotros mismos. Nuestra enfermedad nos desconcierta y quizá nos aterra. Debemos hallar nuevos recursos en nosotros mismos y nuestro mundo.

LA VIDA FÍSICA DEL ALMA

La persona enferma y su familia atraviesan una noche oscura del alma compartida, aunque distinta para cada uno de ellos. Si tuviéramos otra filosofía cultural, quizá podríamos comprender la importancia de esta noche oscura, tanto desde el punto de vista de la experiencia de la enfermedad como su curación. Podríamos apreciar el papel que desempeñan las emociones y las fantasías en la experiencia general de la enfermedad. Estar obligado a guardar cama significa tener una oportunidad, aunque impuesta, de soñar, recordar e imaginar. Es un momento de intensas impresiones y múltiples pensamientos, siempre que uno sea capaz de tomar notar de lo que ocurre a su alrededor.

En un curioso e interesante documento que hallaron hace poco en China, titulado *Los sutras de Jesús* y que constituye una fascinante combinación de cristianismo, taoísmo y budismo, podemos hallar las siguientes enseñanzas atri-

buidas a Jesús: «Todo cuanto hagas en la vida tendrá un impacto kármico en tu alma e incidirá en la vida física del alma». Piense en esta frase, «la vida física del alma». Mantiene el cuerpo y el alma unidos. Es la mejor descripción que conozco. El alma en tanto que cuerpo es susceptible de enfermar, y si queremos comprender y tratar la enfermedad como es debido, debemos considerar la vida completa del alma.

Los sutras dicen que el karma es una parte fundamental del alma-cuerpo, ¿pero qué es el karma? El maestro budista Chögyam Trungpa lo describe como «una reacción en cadena de deseos». Desear algo lleva a otro deseo, según dice. Planificar el futuro nos ata y vincula al mismo. El karma es una cadena que nos mantiene sujeto al pasado y al futuro. A través del karma, nuestra vida cobra forma mediante nuestras elecciones y la forma en que uno imagina su situación. Es lógico que la enfermedad esté conectada al karma que uno ha acumulado a lo largo de los años.

El alma se ve afectada físicamente por las elecciones que hacemos y por la forma en que nuestros deseos nos mantienen enredados en lo que Chögyam Trungpa denomina una tela de araña.[65] En esta época dominada por el individualismo, no pensamos de una forma lo suficientemente radical sobre la red de relaciones que definen nuestra vida y sin duda desempeña un papel en nuestra enfermedad y curación. No nos tomamos en serio la red de ideas, recuerdos, historias y enseñanzas que nos han convertido en lo que somos, inclusive la persona enferma que quizá seamos hoy en día. Quizás exista algo «patológico» en esas áreas que se revela en nuestro cuerpo.

Esto no significa que debamos culpar a una persona por la enfermedad que padece. La filósofa americana Susan Sontag critica duramente todo esfuerzo por hallar un significado en la enfermedad, diciendo que siempre es moralista. Pero si uno se abstiene de moralizar, observa que la forma en que ha vivido se expresa en la enfermedad. Por lo que cabe deducir que en la sanación participan todas las áreas no físicas que forman parte integrante del cuadro general.

No obstante, la advertencia de Sontag es importante. En ocasiones las personas culpan a los enfermos por haber violado ciertos valores morales y religiosos. El doctor Daniel Baxter, un médico y autor profundamente compasivo e inteligente, ofrece un inquietante ejemplo de un caso indignante ocurrido en el hospital neoyorquino donde él trabajaba. Un hombre joven se moría de sida y el doctor Baxter llamó a sus padres para que fueran a verlo en los últimos momentos de su vida. El padre agitó una Biblia ante su hijo y le espetó que era su homosexualidad la que le había provocado aquella enfermedad.[66] Con frecuencia las personas sanas agobian a una persona enferma achacándole la culpa de su dolencia en lugar de exorcizar sus propios prejuicios.

Deseo hacer una distinción entre culpar de forma moralista a alguien de su dolencia y la búsqueda de un significado en la enfermedad. En el último caso no existe culpa alguna, pero uno debe tener en cuenta la totalidad de su vida. Incluso es posible que halle cierto alivio en su enfermedad respondiendo a los actos y sentimientos que intuye que están ligados a ella. Aunque sea demasiado tarde o imposible hallar un remedio físico, uno puede sanar afrontando estos importantes temas.

Paracelso, el médico del siglo XVI, decía lo siguiente al respecto: «El espíritu que anida en el cuerpo puede padecer exactamente las mismas dolencias que el cuerpo». No es sólo nuestro cuerpo el que contrae un resfriado o un cáncer, sino nuestro espíritu y nuestra alma. Para sanar, uno quizá deba resolver una relación clave en su vida, confesar ciertas

indiscreciones o, en un sentido más general, sentir la alegría de la vida fluyendo a través de todo su ser.

ATENDER LAS ENFERMEDADES FÍSICAS DEL ALMA

La enfermedad es una noche oscura del alma, que necesita tanta atención como los aspectos puramente físicos. Reflexionar sobre la noche oscura significa analizar una determinada faceta de la enfermedad y preocuparnos por la experiencia. La gente ha comprendido siempre instintivamente esta relación, pero durante las últimas décadas el hecho de centrarnos tan sólo en el cuerpo ha cambiado la naturaleza de la atención médica. Ya no acudimos a balnearios para dedicar un tiempo prolongado a mejorar nuestra salud. No pasamos varias semanas en el hospital recuperándonos. No consideramos el aire puro, la comida sana y la naturaleza elementos imprescindibles en el proceso de curación. En lugar de ello entramos en edificios cerrados y laberínticos para someternos a tratamientos que nos mantienen alejados de esas cosas.

Si usted entiende que su enfermedad es a la vez un problema del alma y del cuerpo, quizá conceda más importancia al papel que desempeña su familia en sus cuidados y su curación. Quizá preste más atención a su entorno, procurando que le proporcione el apoyo emocional que necesita. Asimismo es posible que intensifique y modifique sus prácticas religiosas en relación con su enfermedad y curación.

Si usted imagina que la enfermedad tan sólo es algo físico, probablemente no reaccionará a ella como si se tratara de una noche oscura. Reducirá toda la experiencia al plano material, separando sus necesidades mentales y emocionales

de sus necesidades físicas. No se concederá el apoyo adecuado a esos niveles, simplemente porque no pensará que están relacionados.

Si usted duda que la enfermedad sea una noche oscura, visite un hospital y observe atentamente los rostros de los enfermos. Luego examine el edificio en busca de algún signo de alegría y humanidad. Por último, observe detenidamente los rostros de los médicos, las enfermeras y los enfermeros. En todos ellos verá a personas entregadas y quizá vea algún pabellón del que emana cierta animación. Pero también verá vacío y frustración, detrás de lo cual puede residir una dolorosa noche oscura personal.

Observará numerosas defensas contra el alma: trajín, monotonía, expresiones indiferentes, aparatos, conversaciones vacuas y aburrimiento. Buena parte de los profesionales de la medicina no comprenden que la suya es una vocación espiritual. Incluso sus conocimientos técnicos deben estar al servicio de su sagrada vocación. Pero hoy en día, en el Occidente moderno, la gente ha vendido su alma a la tecnología, la técnica y la cuantificación. Es una lástima, porque sólo conseguiremos sanar si abordamos la noche oscura del alma. Al pertrecharnos contra un profundo compromiso con el misterio de la enfermedad, nos queda tan sólo la mecánica y la instrumentación de la medicina, que cada vez son más eficaces pero no sirven para sanar el alma. Tratan el caparazón del cuerpo, pero no la carga de significado que contiene.

ATENDER EL ALMA DEL ENFERMO

La medicina moderna se basa en los valores de la modernidad, una filosofía tácita pero poderosa que valora la rapidez, la rentabilidad, los métodos y conocimientos técnicos,

las pruebas basadas en la investigación y los medicamentos. La persona moderna está convencida de que todos esos métodos técnicos ofrecen la mejor respuesta a la enfermedad. Los médicos están preparados para medicar y realizar intervenciones quirúrgicas, y los hospitales están preparados para enviar a sus pacientes a casa cuanto antes.

La esfera del alma —las intensas experiencias de las emociones, las preocupaciones, las fantasías y las relaciones, consideradas marginales en el ámbito de la medicina— tiene un gran impacto en el sufrimiento y la sanación. Las enfermeras te dicen que si observamos el caso de dos personas que padecen la misma dolencia, comprobaremos que una mejora y la otra muere, dependiendo de factores tan sutiles como misteriosos que la medicina no tiene en cuenta. La medicina no posee un lenguaje que describa ese mundo invisible implicado en la enfermedad y la sanación.

La gente sigue confundiendo el concepto de enfermedades psicosomáticas con la creencia de que la enfermedad reside sólo en nuestra mente. Pero la conexión entre el alma y la enfermedad no es sólo mental, y menos aún una fantasía. Lo que ocurre en la vida del alma tiene un impacto en el cuerpo, o se expresa físicamente. Por consiguiente, tratar el alma puede tener un efecto beneficioso en la enfermedad y el dolor que padece el cuerpo.

Al buscar la relación entre la mente y el cuerpo, algunos utilizan la palabra «psicogénico», que significa que la causa de la enfermedad se halla en la psique. Yo lo expresaría de otra forma: el cuerpo que sufre revela el estado del alma. Según palabras de William Blake, el cuerpo es el alma. Desde esa perspectiva, no tiene sentido tratar el cuerpo como si fuera sólo físico. Yo prefiero el complicado pero elocuente término de patopoética, que significa enfermedad como poesía. La enfermedad expresa lo que ocurre en el mundo y en el alma.

En su inteligente y sensible libro titulado *Give Sorrow Words*, Dorothy Judd relata la conmovedora historia de Robert, un niño de siete años afectado de leucemia, y sus dos años de tratamiento doloroso.[67] Al término de su relato Dorothy destaca la importancia de que el personal facultativo ofrezca una información clara y sincera, a fin de que las personas decidan si les merece la pena someterse a un tratamiento doloroso para prolongar su vida unos meses. También describe la importancia de atender las emociones del paciente y la familia, observando que el fin de una vida puede ser significativo para todas las personas implicadas. Está claro que la doctora Judd es una médico del alma.

«Los que atienden a moribundos —escribe—, quienes se enfrentan a la muerte de un ser querido y los que sobreviven a una enfermedad con frecuencia llegan a comprender zonas de su psique que antes desconocían, de tal forma que salen reforzados de la experiencia.» Sobre Robert, escribe: «Creo que cuando estaba sano debió de ser un niño apasionado, dotado de una gran vitalidad y capaz de establecer profundos vínculos afectivos. Incluso cuando estaba al borde de la muerte parecía, algunas veces, pletórico de vida». «Reforzados por la enfermedad» es una forma de expresar la verdad de la noche oscura. La oscuridad tiene un efecto positivo sobre nosotros y, por tanto, hace que seamos mejores.

HOSPEDAR SU ENFERMEDAD

Durante los últimos años he visitado numerosos hospitales y centros médicos con el fin de propugnar un enfoque más humano de la medicina. No discuto la eficacia de los métodos modernos, que con frecuencia son milagrosos, sino que destaco la necesidad de atender el alma para que una perso-

na sane. Recomiendo una comida sana, una relación satisfactoria entre profesionales y pacientes, el contacto con la naturaleza y que los pacientes tengan la oportunidad de hablar sobre sus enfermedades con su familia y el personal facultativo.

La palabra «hospital» está relacionada con varias palabras como hotel, hostal y huésped. Inicialmente se refería a un lugar donde uno podía descansar y solazarse. Ambas cosas escasean en los hospitales modernos, que son lugares presididos por el trajín y el trabajo. En muchos casos el único solaz que hallan los pacientes es la ubicua y narcótica televisión, un síntoma más que una fuente de placer. A veces echo en falta los tiempos en que en los hospitales instalaban un proyector de dieciséis milímetros para mostrar una película a la comunidad congregada en ellos. Al término de la proyección la gente conversaba animadamente. Hoy en día el televisor constituye un medio de aislamiento, justo lo contrario de lo que necesitan las personas que soportan los tremendos rigores de una enfermedad.

Imagine un hospital como un lugar al que puede trasladarse con su noche oscura para sanar. Donde hallará paz y reposo. Donde gozará del agua —baños, ríos y manantiales—, la naturaleza y la amistad de otros pacientes, como en los antiguos balnearios. Hallará un entorno maravilloso, edificios agradables y comida nutritiva. Estará atendido por personal consciente de la importancia de su estado de ánimo y del ambiente que le rodea. Disfrutará de colores, sonidos y sabores que contribuyen a que sane. Ese hospital sería una especie de oasis alejado de los imperativos de un mundo duro y desolador.

La ciudad de Bath, en Inglaterra, demuestra gráficamente la forma en que los antiguos romanos construían un auténtico centro de salud, ubicado sobre aguas termales

subterráneas que consideraban un don de la gran diosa Sulis Minerva, nombre que une a una diosa celta y romana. Esas termas permanecen ahora bajo tierra, pero sobre ellas se encuentra la célebre Pump Room, un suntuoso lugar para cenar y divertirse que hoy en día sigue siendo un refugio contra el trajín de la vida y ofrece una comida y una música excelentes. Allí sigue palpable el concepto de sanar al alma y el cuerpo en un contexto religioso.

Hace unos años, cuando visité a unos amigos en Bath, cené con mi familia en la Pump Room, mientras un joven tocaba piezas de Chopin al piano. Mientras me encontraba allí pensé en la relación entre el simple goce que nos ofrecía el restaurante (una palabra que significa «restaurar») y las antiguas termas que se hallaban debajo de nosotros. Tuve la sensación de hallarme en una gran metáfora: un lugar de restauración, que alimenta el cuerpo y el alma, sustentado por un manantial divino de salud ubicado en el mundo subterráneo. ¡Ojalá todos los hospitales poseyeran una imaginación tan grande!

MEDICINA SOLAR

Durante las excavaciones llevadas a cabo en Bath, desenterraron de entre los estratos de múltiples generaciones una antigua y fascinante imagen, un asombroso rostro parecido al sol, una versión dorada del conocido Hombre Verde, que representa a la naturaleza. Esta figura solar es el Genio Loci, el espíritu que reside en este lugar de sanación. Le imagino ocupando un lugar especial de honor en cualquier hospital contemporáneo, junto con Asclepio, el radiante Buda Sanador y Jesús el Sanador. Un hospital debe ofrecer una actitud verde y solar, una conciencia constante y decisiva de que la

enfermedad y la curación son obra de la naturaleza, que en la labor de curar es preciso consultar seriamente a la naturaleza.

El sol sana no sólo debido a los componentes materiales de sus rayos y su calor físico, sino con su poder de incidir en la imaginación. Es un signo de esperanza y vida. Marsilio Ficino escribió un breve tomo sobre el sol describiéndolo como fuente de poder personal, en el que dice que el sol es el alma del mundo, que nos ofrece vitalidad y purificación. Como fuente del alma, Ficino dice que el sol «genera, calienta y lo mueve todo con su calor vital.»[68]

Son buenas razones para construir hospitales que inviten a los pacientes a tomar el sol y estar rodeados de imágenes solares. Ficino recomendaría enviar a una persona enferma una tarjeta deseándole una pronta recuperación que mostrara la imagen de un sol, o a un paciente que luciera una imagen solar y se rodeara de colores que evocaran el sol. Evocar el sol significa crear una atmósfera de salud y esperanza.

Compare un hospital influido por la imagen del sol con uno presidido por la imagen de un bisturí o un TAC. No hay razón para que los hospitales hoy en día no puedan fomentar un espíritu de salud y bienestar en lugar de ocuparse de tratar diversas partes del cuerpo y gestionarlos con eficacia. El cuidado suministrado por enfermeras y enfermeros en ocasiones es más efectivo que los métodos técnicos de médicos y especialistas. Pero éstos también puede optan por ser autómatas al servicio de la ciencia y la industria, o por ser profesionales cualificados y al mismo tiempo visionarios que no renuncian a su humanidad.

El espíritu solar, tanto literal como metafórico, podría ser una parte importante del diseño de un hospital. Empleados y pacientes necesitan ver el sol. Como dice Ficino, el

astro rey hace que uno se sienta vivo. En cierta ocasión visité un centro de atención a enfermos terminales en Dublín cuyas obras aún no habían concluido. Las habitaciones de los pacientes habían sido diseñadas de forma que disponían de amplias ventanas que dejaban penetrar el sol y el aire puro. Debajo del edificio pasaba un arroyo de forma que los pacientes pudieran verlo y oír el sonido del agua. El personal era extraordinariamente amable y abierto. Supongo que es lógico que un hospital irlandés sea sensible a la diosa Sulis y a sus aguas subterráneas y curativas.

LA MENTALIDAD DE BALNEARIO

Las ruinas de Bath están llenas de misterios. El agua discurre a una profundidad de casi dos mil quinientos metros en dirección a las termas, donde alcanza 46° centígrados y forma burbujas de gases. Antes de que llegaran los romanos, los druidas realizaban ofrendas y creían poder comunicarse con el mundo subterráneo. Los romanos construyeron un templo y una estructura para las termas, hacían ofrendas y sacrificios y adoraban a sus dioses en el templo.

No deja de ser significativo que no lejos de las termas se encuentra la abadía, en cuya fachada hay una escultura que muestra a unos ángeles trepando por unas escaleras que conducen al cielo. Un ángel aparece descendiendo. Este ascenso de los ángeles es la inversión de las termas, donde el sentir religioso lleva a las personas a las profundidades y las cura con aguas termales que discurren por las regiones inferiores. Ambas direcciones son necesarias, y ambas constituyen formas de espiritualidad.

¿Por qué no regresar a la fantasía del balneario, un lugar de aguas curativas, de tiempo, soledad y sociedad? Un

hospital ofrece cierta soledad y aislamiento, pero no hay muchos hospitales que uno calificaría de balnearios. Dispondría de una cripta de aguas subterráneas curativas, y de espacios naturales que invitaran a pasear por ellos, y ofrecería la oportunidad de charlar tranquilamente con personas que también han acudido allí en busca de curación. Se centraría en las necesidades del alma y abordaría su noche oscura directamente, y por lo tanto sería un lugar dedicado, nada más y nada menos, que a la hospitalidad.

En su libro sobre Asclepio, el antiguo dios griego de la salud, C. K. Kerenyi dice a propósito del balneario en la isla de Kos: «Ofrecían al paciente la oportunidad de propiciar una cura cuyos elementos portaba dentro de sí. A tal fin, crearon un entorno que, al igual que en los balnearios y centros de salud modernos, estaba lo más alejado posible de los elementos perturbadores e insanos del mundo exterior. La atmósfera religiosa contribuía asimismo a que las zonas más profundas del ser humano desarrollaran su poder curativo».[69] Este pasaje merece ser esculpido en la entrada de todo hospital moderno. La curación está en manos del paciente, que debe alejarse de la vida ajetreada y práctica. Este tipo de curación está en consonancia con la noche oscura, que es un alejamiento impuesto y a menudo interno.

No debemos despachar a la ligera estas ideas clave. La curación proviene de lo más profundo de nuestro ser, una zona profunda que se refleja en los pozos, manantiales y cubículos de templos destinados a la incubación, o sueños nocturnos. Si esto es cierto, es preciso que en su noche oscura debido a una enfermedad halle el medio de alcanzar lo más profundo de su ser. Allí, el agua no es mera emoción, sino un núcleo central de fluidez y solución. Allí, sus recuerdos y costumbres pueden disolverse y adquirir renovada forma. Allí, comprobará lo profundo que es el manantial

del que fluyen sus sentimientos y pensamientos. Allí, eliminará todo residuo superficial. La fuente es tan profunda que es religiosa; está más allá de la razón y el control y no es del todo humana. En la fuente profunda de sus reflexiones hallará una abertura más allá de sí mismo, a través de la cual accederá a la naturaleza, donde se produce su sanación.

La enfermedad reside en un lugar tan profundo del alma como las aguas curativas de Bath. Otras aguas oscuras y profundas confirman la profundidad de la enfermedad y la sanación: los ritos en los *kivas* del suroeste americano, los pozos sagrados de Irlanda, los lapislázulis medicinales utilizados por los budistas excavados de las montañas y la cámara subterránea de los sueños del dios griego Asclepio. La enfermedad es un misterio más insondable que las moléculas, átomos y genes más minúsculos y ocultos, situada en el ámbito que Jung llama las regiones psicoides de la vida humana, donde el alma y el cuerpo son indistinguibles.

¿Cómo puede alcanzar este crucial interfaz entre su enfermedad y su sanación, su vida y los secretos de la naturaleza? El camino pasa por la oscuridad de sus estados de ánimo y pensamientos. Necesita la luz del sol para recuperarse en un balneario, pero la sanación se produce en la oscuridad. Kerenyi dice que el amanecer no tenía cabida en el templo de Asclepio, que estaba dedicado a la noche. Deje que su oscuridad configure su viaje a ese lugar de sanación. Debe descender hasta un nivel más profundo que su estado de ánimo, que su emoción, hasta alcanzar la región inferior en la que reside el significado de su vida.

No tiene que fabricar ninguno de esos elementos. Su enfermedad le obligará a reaccionar y le deparará la angustia y desesperación necesarias. Acéptelas y no las combata. Hable en favor de ellas y sobre ellas. Busque sus raíces en sus sueños y su historia. Hable con sus seres queridos sobre ellas y

trate de averiguar cuanto pueda. Sumérjase en lo más profundo de su ser, y en esa oscuridad penetrará a través de la membrana de significado que le ha mantenido sano hasta el momento. Ahora debe trascender su ser descendiendo hacia las regiones inferiores para contemplar su destino.

DESCUBRIR LOS LÍMITES DE LA EXPERIENCIA HUMANA

Una cosa que quizás aprenda sobre su enfermedad es una ley fundamental de la religión: como ser humano, tiene ciertos límites. Su alma es inabarcable y participa en el infinito, pero su vida está condicionada por el tiempo, el lugar y las leyes de la naturaleza y la humanidad. La arrogancia es el gran pecado que amenaza la vida espiritual de los individuos y las sociedades. Existen numerosas leyendas tradicionales que nos previenen contra el afán de volar demasiado alto para escuchar los susurros de los dioses. Cuando uno sobrepasa sus límites, sufre las consecuencias desde el punto de vista emocional y físico.

En su apasionante libro *Medical Nemesis*, Iván Illich hace hincapié en la necesidad de vivir dentro de los límites humanos. «Uno debe actuar de forma que el efecto de su acción sea compatible con la permanencia de una auténtica vida humana.»[70] No vierta sustancias químicas en la atmósfera que envenenen a sus nietos. No posponga la fabricación de automóviles ecológicos hasta que haya destruido la atmósfera. Parecen límites inteligentes y razonables, pero no nos los tomamos seriamente. El coste de la sanidad se eleva en proporción directa al incremento de la contaminación mundial. ¿Pero quién señala la relación entre la enfermedad y la arrogancia?

Procuramos mantener a raya la gran noche oscura de la enfermedad mortal de la Tierra. Pero hombres, mujeres y niños padecen enfermedades generadas por la arrogancia colectiva de la sociedad moderna, que no tiene límites. No vemos la importancia de la escala humana y la vida local. La globalización amenaza con destruir la cultura local que queda, y uno se pregunta si el cáncer, la multiplicación desordenada de las células, no refleja la desordenada ambición económica, política y cultural.

No se trata de una conexión meramente teórica. Si uno vive en una sociedad en la que el crecimiento es la medida de la felicidad, es lógico que le sean familiares valores relacionados con la ambición y la codicia. Desde hace muchos años propugno la vida normal y corriente como ámbito idóneo para cuidar el alma. Lo extraordinario, la imagen de un crecimiento y éxito infinito, no es característico del alma, a la que no satisface la velocidad y la ambición. El crecimiento es una fantasía del espíritu, como vemos en psicologías en las que el crecimiento personal constituye la primera prioridad. El alma prospera en ámbitos más reducidos y locales, donde la ambición es mitigada por otros valores como familia, lugar, naturaleza y paz.

¿Exageramos al decir que las enfermedades modernas reflejan precisamente los valores y las esperanzas contemporáneas? La depresión se produce cuando carecemos de una fuente inmediata de felicidad. Los ataques cardíacos se multiplican cuando no damos al corazón lo que nos pide. El cáncer hace presa en nosotros cuando nuestro cuerpo es incapaz de aminorar la marcha y tomarse la vida paso a paso, cuando no nos sentimos satisfechos de la cantidad de dinero, objetos y experiencias que poseemos. No son conexiones misteriosas sino vínculos directos entre estilo de vida y enfermedad.

La noche oscura de la enfermedad nos impone severos límites sobre lo que podemos hacer. Nos obliga a tomarnos las cosas con calma y centrarnos en lo que es importante. Nos obliga a permanecer postrados en un lugar. Nos impide comer lo que nos apetece y hacer las cosas que solemos hacer. Esta noche oscura nos enseña lecciones especiales, y no podemos por menos de considerarla un correctivo a una vida abandonada a su ambición.

EL SENTIDO DEL HUMOR Y LA RISA

Vivir cerca de la oscuridad es compatible con el buen humor y una actitud positiva. La oscuridad completa el cuadro. Sin ella, nos quedaría tan sólo un rostro jovial, nuestra tristeza estaría reprimida. En esas circunstancias, la felicidad no puede sino ser fingida y el sentido del humor una mera fachada. Escapar de la tristeza significa caer en una infelicidad crónica. La tristeza es una emoción positiva y fluida, que contribuye a que valoremos los otros sentimientos en su justa medida.

Norman Cousins es conocido por su idea de que la risa puede curar todo tipo de enfermedad. Se queja de los médicos que le dieron escasas esperanzas de superar una grave enfermedad, un problema relacionado con el tejido conjuntivo de su columna vertebral. Le divierte relatar una anécdota referida a su encuentro con uno de esos médicos después de haberse recuperado, al que estrechó la mano con fuerza y le recomendó que dejara de ser un agorero.

La nobleza del espíritu humano reside en su negativa a aceptar la derrota. Uno sigue viviendo y esforzándose por más que las circunstancias sean negativas. Algunas personas a quienes los médicos diagnosticaron una enfermedad mortal aseguran haber sanado aunque no estén curadas. Se refieren a que controlan la situación. Su actitud ha sido el factor decisivo. Su alma ha sanado.

Existen muchos tipos de risa, algunas cínicas y otras frívolas. También existe la risa que procede de la oscuridad. Brota del corazón y la panza, donde halla su fuente. Muchos tipos de sentido del humor y de risa pueden sanar, pero en especial el que está próximo a la oscuridad. Es fiable porque está conectado a la vida y no es defensivo ni superficial.

He aprendido esta lección sobre el sentido del humor de numerosas personas, pero especialmente de un hombre que conocí aproximadamente un año antes de que muriera. Philip Simmons, escritor y maestro, padecía esclerosis lateral amiotrófica, la enfermedad de Lou Gehrig, que causa un deterioro progresivo del organismo. Trabajé en un par de ocasiones con Phil, que me cautivó con su ingenioso y perspicaz sentido del humor y su valor a la hora de afrontar su muerte cercana e inexorable. Tuve la suerte de gozar de su compañía en varias ocasiones y sentí en él la exquisita combinación de tristeza y comicidad.

En su libro *Learning to Fall*, Phil Simmons dice que se convirtió en «un buscador del camino oscuro». «Recelo de la perfección», escribe, «y no busco una vida perfecta sino plena». Cuenta una sencilla anécdota sobre un recital de piano de su hijo y su hija al que asistió aunque hubiera preferido no hacerlo. Describe así el «trago»: «Soporté unos minutos de angustia al contemplar cómo mi hija se dirigía hacia la tarima, se sentaba en la banqueta del piano y tocaba a la perfección esa obra clásica e inmortal titulada *Fuzzy Baby Bird*».

Phil dice, a propósito del recital, que le sorprendió pasarlo tan bien, aunque al mismo tiempo se sintió triste por-

que sabía que no volvería a tocar el piano ni la guitarra. Al cabo de un rato se sintió más animado al comprobar que sus hijos tocaban estupendamente el piano y eran aficionados a la música. Por último sintió que sus hijos y él tocaban juntos, lo cual disipó su sensación de hallarse al margen.

Pese a su grave enfermedad, que el mismo Phil interpretó como una noche oscura, era capaz de hacer reír a la gente que le rodeaba. Decía cosas serias, incluso tristes, que te hacían reír. Eso, a mi entender, era una señal inconfundible de que su enfermedad le había santificado, había hecho aflorar en él rasgos, que aunque no fueran perfectos, eran al menos útiles y fructíferos. Su profunda humanidad se revelaba en su sentido del humor inteligente, sencillo y espontáneo.

La tristeza amarga y el ingenuo sentido del humor son hermanos de sangre. Es frecuente que vayan de la mano. Juntos mantienen el alma intacta. Constituyen un yin y yang que sana extendiendo un pegamento emocional sobre las múltiples grietas y fisuras por las que asoma el dolor. Podemos alcanzar este profundo sentido del humor a través del dolor, el sufrimiento y el valor.

CONVIÉRTASE EN SU PROPIO SANADOR

Uno de los grandes e interesantes misterios es el hecho de que cuidamos unos de otros, somos amigos unos de otros y nos curamos unos a otros, pero sólo podemos conseguirlo si cuidamos también de nosotros mismos, si nos tratamos con benevolencia y nos curamos a nosotros mismos. Si no hacemos eso para nosotros mismos de forma concreta y sin reservas, sentiremos una dolorosa separación entre nosotros y quienes cuidan de nosotros. La psicología jungiana se

refiere a un «arquetipo dividido», una distancia perjudicial entre el que sufre y el que sana. Tanto el que sufre como el que sana deben afanarse en salvar esa distancia, que sólo puede subsanarse si cada uno de nosotros mantenemos vivo en nuestro interior el espíritu del cuidador, el amigo y el sanador.

Iván Illich, cuya visión de la medicina lamentablemente no ha tenido el impacto que merece, pone de relieve la necesidad de que nos responsabilicemos de nuestro propio bienestar. Él mismo vivió de acuerdo con esta filosofía e hizo hincapié en la participación local, familiar y humana en todas las fases de la vida. «Las personas sanas necesitan una mínima intervención burocrática para copular, parir, compartir la condición humana y morir», escribió.[71] Las instituciones modernas tienden a distanciarnos, voluntaria o involuntariamente, de las experiencias primigenias de todo ser humano en la Tierra. Pero el secreto de la salud, la felicidad, un sentido de seguridad y significado, es vivir teniendo en cuenta los procesos vitales naturales y nuestra naturaleza innata. Todos necesitamos un mínimo de intervención burocrática para llevar a cabo esta importante tarea.

Un pequeño pero dramático ejemplo de la necesidad de hacernos cargo de nuestra propia salud es la noche oscura que presidió los últimos años de la brillante y valerosa poetisa americana Edna St. Vincent Millay. La divertida biografía de Nancy Milford cuenta que Millay tuvo que vérselas en su vida con un padre ausente, hermanas dominantes, una plétora de apasionados amantes, un matrimonio satisfactorio pero «abierto» y una carrera plagada de altibajos. Se convirtió en adicta al alcohol y, a raíz de un accidente automovilístico, a la morfina. Lo que acabó de hundirla fue que, en un determinado momento de su vida, perdió su capacidad de escribir.

Tras varios años de lucha, Millay pasó un mes en un hospital para curarse de su adicción y posteriormente, según dice Milford, ella y su marido decidieron que se sometiera a una terapia ideada por ellos mismos, consistente en que Edna se bañara desnuda en las frías aguas de una pequeña isla en Maine, viviera sin electricidad y memorizara largos y complicados poemas. Según dice Milford, utilizando un lenguaje propio del tema que nos ocupa: «Fue como si Edna se despojara de un manto negro que la cubría». El crítico literario Edmund Wilson, su antiguo amante y amigo leal, la visitó durante esa época y dijo, empleando imágenes similares, que «Edna parecía haber salido de un terrible eclipse espiritual y avanzaba a tientas *in luminis oras* [hacia la luz del día] dejando atrás la noche del mundo subterráneo». Cabe observar que mucha gente utiliza espontáneamente estas imágenes de la noche oscura para describir una grave crisis anímica.[72]

En un poema a propósito del caos, dotado de su característica claridad pero al mismo tiempo profundo y paradójico, Millay describe su intento de contener el caos en su extravagante vida, su personalidad y sus poemas. Estas dos líneas sobre el caos reflejan el meollo del soneteo:

Sostengo su esencia y su forma amorfa,
hasta que se mezcle y combine ordenadamente.

Es una imagen alquímica, que describe una vasija capaz de contener los dos extremos opuestos, el caos y el orden, hasta que se fundan en algo viable. Millay no consiguió su propósito, salvo en sus poemas, hasta los últimos años de su vida. El apasionado y trabajoso proceso no hizo sino sumirla más profundamente en su noche oscura del alma, de la que salió más por obra de magia que de la medicina. Un mes de absoluto reposo en un hospital y una temporada en una remota isla nadando desnuda le proporcionaron los vasijas que necesitaba para contener su caos, su enfermedad.

LAS DOLENCIAS FÍSICAS DEL ALMA

Cuando nos enfrentamos a una enfermedad, debemos contemplar su alma a través de sus manifestaciones físicas. Debemos comprender de qué se trata, una noche oscura que tiñe todo nuestro ser con el *nigredo*, que oscurece nuestro destino y nuestra vida. Debemos abordar ese alma con tanta imaginación y experimentos vitales como sea posible

Los antiguos griegos decían que Filoctetes, el hombre herido arquetípico, se vio obligado a vivir solo en una cueva en una isla. Edna St. Vincent Millay vivió ese mito literalmente cuando se retiró a su isla en Maine. Se apartó de la vida para hallar su alma. Hemos visto repetidas veces cómo la noche oscura se cumple de una forma u otra cuando la persona se aísla de la vida activa.

Me siento tentado a decir que toda enfermedad es principalmente una dolencia del alma y en segundo lugar un problema físico. En una enfermedad, el alma se revela. Reclama atención. Si sanamos sus heridas, es posible que las manifestaciones físicas ya no sean necesarias. Pero el cuidado del alma no es una actividad superficial, ni fácil. Requiere que uno se enfrente por fin a sí mismo y decida vivir plenamente en lugar de hacerlo a medias. Nos exige que aprendamos a amar con todo nuestro corazón y superemos cualquier vestigio de autocompasión o cinismo que nos quede en el corazón. Nos pide que trascendamos nuestro ser en nuestra preocupación por los demás y un sentido de comunidad infinito.

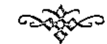
No es empresa fácil, pero es la única forma de recuperar, por fin, la salud.

Cada médico es un médico del alma y cada enfermera o enfermero un psicoterapeuta. La palabra «terapia» proviene del término griego que significa enfermero. El paciente también es un médico, y el médico un paciente, y todas las personas implicadas tratan de evocar el espíritu de sanación que comporta la enfermedad. El gran médico Paracelso decía que la medicina era la esposa de la enfermedad. Todos se afanan en crear circunstancias en las que se produzca la curación según la voluntad de Dios o el curso de la vida. Cuando nos enfrentamos a una enfermedad, debemos honrar las leyes profundas de la naturaleza.

El gran investigador de las religiones Mircea Eliade explora en sus diarios lo que él denomina «la función espiritual, "religiosa", de la enfermedad». «La enfermedad —escribe— es el punto de arranque del proceso de integración de la personalidad y una transformación espiritual radical.»[73]

La enfermedad también es poesía. Expresa el curso de la vida, pero no lo explica. Invita a uno a reflexionar sobre su forma de vivir, señalando las lagunas de su alma, que se siente desatendida y protesta. Conviene que reflexione sobre el origen de su enfermedad y la forma en que refleja su estilo de vida o las costumbres de su sociedad. En último término, es posible que su enfermedad le cure de sus errores, expresando a través de su poesía las virtudes de la naturaleza, guiándole hacia una unión con la fuente de su existencia. Cuanto más se vacíe de sus habilidades físicas, más se llenará con la fuerza del alma.

14



Los años crepusculares

Una mañana fría y lluviosa en Boston, hace once años, me hallaba a la cabecera de la cama de mi esposa, sosteniendo en brazos a mi hija. Acababa de nacer y sentí una dicha infinita. Pero un angustioso pensamiento me rondaba la cabeza. Habíamos tenido una niña preciosa, pero al mismo tiempo la había introducido en un mundo de mortalidad humana. Un día moriría. Pese a la inmensa felicidad que me producía su nacimiento, no pude por menos de pensar, durante unos instantes, en su muerte.

En cada momento vivimos y morimos, nos adentramos más en la vida y salimos de ella. En el momento menos pensado, podemos sentir nuestra juventud o sentir que envejecemos. La edad es una forma de imaginarnos a nosotros mismos, y aunque posee una dimensión literal —el número de años que llevamos vivos— la experiencia de la edad depende de cómo nos sintamos en este momento.

La idea de la edad que imaginamos, o la edad del alma por contraposición a la del cuerpo, es una de las ideas centrales en las obras de James Hillman. En uno de sus primeros ensayos describe la imagen de envejecer, utilizando el término *senex*, el antiguo vocablo romano que significa anciano o anciana.[74] Tal como él la presenta, la edad es un

característica de las personas, los lugares y los objetos. Las personas jóvenes pueden sentirse viejas, y los viejos jóvenes. Uno puede sentir momentáneamente que envejece, pero acto seguido reanudar su vida sin mayores problemas. La edad siempre es lo que imaginamos que es.

Envejecer no es algo imaginario. Es cierto que envejecemos, pero no nos sentimos condicionados por el número de años que hemos acumulado. Algunos niños parecen viejos, y algunas personas de noventa años son extraordinariamente juveniles. A medida que envejecemos, no debemos negar nuestra edad: una persona anciana que se esfuerza en parecer joven suele presentar un aspecto absurdo y fuera de lugar. Pero tampoco debemos perder el contacto con nuestra juventud. El mejor sistema es seguir envejeciendo al tiempo que conservamos una tensión juvenil, dejando que una cosa influya en la otra. Y la única forma de conseguirlo es no tomándonos lo uno ni lo otro demasiado literalmente.

Durante el Renacimiento eran frecuentes las imágenes que mostraban la paradoja de la juventud y la vejez. Podemos ver una tortuga con una vela sobre su caparazón, una mariposa sobre un cangrejo, una figura con la cabeza de un anciano y el cuerpo de un bebé.[75] La gente lucía medallones con crípticas inscripciones grabados en ellos, como *senex-puer* (viejo-joven), *matura celeritas* (maduro-animado) y velocidad-paciencia. Un refrán popular, *festina lente* (apresúrate lentamente), se refería al progreso de la Iglesia. Uno de mis primeros recuerdos infantiles es la imagen de una de mis queridas tías llorando a lágrima viva, confesándole a mi madre que le entristecía envejecer. Tenía dieciséis años.

LA IMAGEN DE LA EDAD Y LA NOCHE OSCURA

Con cada cumpleaños usted siente el paso del tiempo y especialmente el carácter simbólico de los números. Los treinta llevan a uno de una juventud clara e innegable a su madurez. Los cuarenta significan el fin de su identificación con los adultos jóvenes. Los cincuenta marcan un giro decisivo hacia la vejez, aunque representan la plenitud de la vida para quienes han rebasado los sesenta y los setenta. El hecho de recibir una invitación para incorporarse a una asociación de jubilados hace que uno se sienta anciano.

Cada jalón en nuestra vida es un pasaje que nos trae recuerdos y pensamientos melancólicos. Pensamos en personas que tenían la edad que tenemos ahora nosotros y nos parece imposible estar en sus circunstancias. Sentimos que hemos dejado atrás buena parte de nuestra vida y que hemos perdido algo que no nos habíamos percatado que fuera tan valioso. Incluso nos parece que nuestro cuerpo es distinto en los momentos en que nos inclinamos del lado de la persona anciana y nos alejamos de la juventud.

Algunas personas caen en un profundo estado depresivo cuando llega su cumpleaños o ante cualquier signo de que están envejeciendo. No es una sensación razonable, ponderada, sino un estado de ánimo que hace presa en ellas. El hecho de envejecer puede generar una noche oscura del alma, produciéndonos la sensación de que no podemos escapar de ella porque es un proceso irreversible. Pero no es así. Existe una fuente de juventud. Podemos recobrar la sensación de estar vivos y dejar de identificarnos con la muerte. Cuando las personas buscan la inmortalidad o la juventud eterna, por regla general lo interpretan literalmente. O bien niegan su edad y mortalidad. Pero podemos redescubrir nuestra

juventud en la imaginación sin pretender vivir eternamente. Podemos ser viejos-jóvenes, maduros-animados, pacientes-veloces.

Lo que digo trasciende el viejo refrán de que «envejecer es cosa de la imaginación». Envejecer es más que la idea que tenemos de ese proceso. Es una cualidad de nuestro ser, un aspecto de la vida y el mundo. Penetrar en el arquetipo de la vejez significa aportar a nuestra conciencia un mundo de sentimientos, imágenes y pensamientos. Uno no diría nunca que ha caído en la noche oscura de la juventud, pero sí lo diría con respecto a la vez. Cuando envejecemos experimentamos una mayor melancolía y nos sentimos más fascinados por el pasado y nuestros recuerdos personales. Yo cuento a mis hijos con frecuencia anécdotas de mi infancia, al igual que mis padres y mis abuelos me las contaban a mí.

En ocasiones cuento una anécdota de cuando era niño e iba a un cine situado a pocas manzanas de mi casa con unos amigos. Mi madre me daba veinticinco centavos. Con esos veinticinco centavos veía dos largometrajes, dos seriales, diez dibujos animados y un sinfín de tráilers. Me compraba caramelos y una bolsa llena de chucherías. Luego, cuando regresaba a casa, mi madre me pedía el cambio.

Me encanta relatar esta anécdota. Cuando lo hago mis hijos protestan indignados, lo cual me produce un enorme gozo. Pero también contiene cierta melancolía, una añoranza de los tiempos pasados y cierta ansiedad sobre el presente, puesto que la vida en una sociedad que avanza rápidamente es cara y no excesivamente generosa. La anécdota va un poco más allá, indicando que los niños están ahora a merced de la obsesión por acumular dinero y que pagamos un elevado precio emocional para tratar con personas que no parecen tener sentimientos tan humanos como antes.

Mi pequeña anécdota sirve también para unir, y al tiempo diferenciar, al anciano y a los niños de corta edad, la vejez y la juventud. Es un medio en que el anciano conecta con los jóvenes, ofreciéndoles imágenes de la vejez, mientras ellos, un público receptivo, vivifican al anciano permitiéndole relatar sus reminiscencias. El anciano aporta el espíritu de la vejez al mundo que acaba de hacer su entrada.

Cuando tenía veinte años conocí a un hombre de más de setenta que se convirtió en mi amigo y mentor. Yo vivía en Irlanda y era alumno en un monasterio, donde me había inscrito en un curso de dos años de filosofía. Quería conocer una parte del arte que ofrece Irlanda, de modo que escribí ingenuamente al departamento de relaciones públicas de la National Gallery de Dublín. El director, Thomas McGreevy, me contestó invitándome a ir a verlo. A lo largo de casi dos años nos reunimos en varias ocasiones para conversar principalmente sobre sus amigos, que formaban un asombroso grupo de escritores y artistas entre los que se contaban W. B. Yeats, Jack Yeats, D. H. Lawrence, James Joyce y Samuel Beckett.

Cuando regresé a Estados Unidos, McGreevy me escribió una carta conmovedora que guardo entre mis tesoros personales. En ella plasma la idea que he bosquejado aquí sobre el hecho de que la juventud y la vejez se entrecruzan: «Confío en que dentro de cuarenta años aparezca inesperadamente otro Tom Moore que te dé renovados ánimos, te haga comprender que tu apostolado no ha concluido y que tú respondas a su necesidad al igual que él a la tuya. Del mismo modo en que mi Tom Moore, bendito sea, apareció inesperadamente en mi vida».

Ahora me aproximo a esa época de mi vida, confiando en que un o una joven aparezca inocentemente en busca de un mentor y que me restituya una parte de mi juventud. Podemos regalarnos esos preciosos dones. El remedio de una

noche oscura de la vejez es un atisbo de inmortalidad juvenil. Los jóvenes poseen la planta de la inmortalidad que Gilgamesh buscaba, encontró y perdió. Ellos la poseen en sus ilusiones de inmortalidad.

EL YO ETERNO

Sin duda habrá usted observado que a medida que se hace mayor, su cuerpo cambia pero lo que usted piensa sobre su persona no cambia. A sus ojos, usted sigue siendo la misma persona que era hace veinte años. Por supuesto, ha aprendido unas cuantas cosas y ha modificado algunos criterios, pero hay algo en usted que permanece constante. Una parte de su existencia que no está determinada por el tiempo.

En su noche oscura asociada al hecho de envejecer, procure sacar el máximo partido de ese germen inmortal de personalidad que puede parecer un susurro en un mundo ruidoso de ancianos. La vida es corta. Los ancianos conocen esta amarga verdad. El actor Marcello Mastroianni comentó en cierta ocasión que un napolitano le había descrito la vida como «una aparición en un balcón». Al cabo de un tiempo, demasiado breve, los postigos se cierran.

Pero esa vida microcósmica es larga, plena y fecunda si uno la examina detenidamente, como examinaría una gota de agua a través de un microscopio. Aunque sea una mera aparición, la vida posee también una infinita riqueza. Deleitarnos relatando nuestras anécdotas detalladamente es una forma de hacer que aflore esa riqueza y acentuar el amplio arco de nuestra vida. Nos ayuda a evocar nuestra inmortalidad y mitigar el peso de la brevedad de la vida. No debemos ser hipócritas, pero tampoco debemos refunfuñar continuamente por no disponer de más tiempo.

Asimismo usted puede identificarse más con el yo inmortal que con el transitorio. No propongo que niegue la muerte, el paso del tiempo o los problemas que entraña envejecer. El yo inmortal es otro aspecto del que puede sacar un mayor partido. Puede vivir desde un lugar más profundo, más vasto, como recomendó Rainer Maria Rilke al joven poeta: «En el hombre existe también la maternidad, física y mental; el acto masculino de engendrar equivale también a parir, y eso es lo que hace cuando crea a partir de la plenitud de su ser».[76]

Puede vivir desde su alma en lugar de desde su yo. Eso significa ejercer menos control, tener menos certeza sobre la verdad de las cosas pero estar más en contacto con sus intuiciones y emociones. Significa estar menos centrado en el yo y más identificado con los demás. Significa comprender que forma parte de la naturaleza y que su alma, que es la fuente de su identidad, es una parte del alma del mundo. Sus raíces no se hunden en su cerebro, sino en la tierra.

Al vivir desde el alma, sus actos están más sincronizados con las raíces de su experiencia y menos influidos por modas pasajeras y criterios personales. Su vida tiene una cualidad primigenia, una parte de la cual se remonta más allá de su nacimiento a sus ancestros y su remota fuente primitiva. A medida que envejece, se hunde más en lo terrenal de su identidad y se siente menos atraído por el relumbrón superficial de la cultura.

No es preciso que entienda este nivel profundo de su existencia, pero debe confiar en él. Con el tiempo comprobará que el yo profundo posee una sabiduría que jamás podría adquirir superficialmente. Parece como si asimilara la experiencia y meditara sobre ella mientras usted lleva a cabo sus quehaceres cotidianos. Obtendrá percepciones que

brotan de ese lugar profundo, y confiará en que le ofrezca ayuda a la hora de tomar decisiones.

En su juventud vive desde los conocimientos recién adquiridos y su pasión por vivir la vida, pero a medida que se hace mayor su centro se desplaza hacia abajo y la cualidad de sus pensamientos y ambiciones cambia. Tarda más en tomar decisiones, moverse, pensar en futuras carreras y circunstancias. Está más presente, porque el futuro no contiene necesariamente más acontecimientos drásticos.

Por más que esto le cause tristeza, esta amargura puede ser la experiencia de su juventud, que siempre está presente, al menos como un eco. Si tiene presente que usted se compone de múltiples personalidades, dos de las cuales constituyen la juventud y la vejez, se identificará menos con los desengaños propios de la juventud y más con la persona anciana y sabia que ya no experimenta el loco impulso de la vida en su plenitud.

A menudo, la melancolía que caracteriza la vejez persiste como un matiz que tiñe todo cuanto usted hace. Pero melancolía no es lo mismo que depresión. Es un estado de ánimo y una tonalidad que no rivaliza necesariamente con la dicha y la vitalidad. Es más una cualidad que una aflicción, y puede ofrecerle numerosas recompensas.

La melancolía de la vejez puede convertirle en una persona reflexiva e incluso sabia a medida que se hace mayor. Le serena y permite que aminore la marcha adecuadamente. Puede dar peso a sus pensamientos y pronunciamientos y convertirle en consejero de los jóvenes, una importante forma de contrarrestar la sensación de inutilidad que le embarga cuando comienza a perder sus dotes físicas.

ARREPENTIMIENTO Y REMORDIMIENTO

Cuando las personas envejecen en ocasiones se arrepienten de no haber hecho más cosas, no haber visto más cosas, no haber conseguido más cosas. Piensan que sus vidas no están justificadas, y lamentan no ser acreedoras de la estima de sus hijos y comunidades. Tienen la sensación de haber desperdiciado mucho tiempo y no haber aprovechado las oportunidades que no han sabido valorar. Se arrepienten de no haber dado otro giro a su vida.

Un buen ejemplo de este aspecto de envejecer apareció en una historia publicada en la revista *The New Yorker*. Es la historia de Forrest Tucker, un ladrón. Empezó a meterse en problemas a los dieciséis años y cultivó una vida de ladrón de guante blanco durante sesenta años. De viejo, después de fugarse en varias ocasiones de la cárcel y haberse casado tres veces, perpetró su último asalto a un banco y le pillaron. Todo el mundo coincidía en que era un ladrón de tomo y lomo pero al mismo tiempo un hombre elegante, modesto y pacífico. Estando en prisión relató su vida a un reportero y llegó a esta conclusión: «Lamento no tener un oficio digno, una profesión relacionada con la música. Me arrepiento de no tener un trabajo fijo y poder mantener a mi familia. Me arrepiento de muchas otras cosas, hasta el punto de que no lo soporto. Por las noches, acostado en mi litera en la cárcel, me atormenta pensar en lo que he perdido, lo que yo era y lo que pude haber sido».[77]

Los remordimientos son otra cosa. Siempre los hemos asociado con la conciencia, con una voz profunda que nos guía. Están llenos de contenido y poder. La palabra «arrepentimiento» significa llorar, pero remordimiento significa morder, como en la palabra «mordisco». El remordimiento azuza nuestra conciencia y fomenta una conducta nueva y

distinta. El arrepentimiento nos mantiene estancados en sentimientos que se bastan en sí mismos y no nos «remuerden». El arrepentimiento no cambia necesariamente nuestra vida, pero sí nuestra actitud.

Por lo tanto, conforme se hace mayor no debe experimentar ni expresar arrepentimiento. Es un sentimiento insustancial que no le beneficia. Pero si experimenta remordimientos, puede expresar adecuadamente sus sentimientos y éstos incidirán y quizá modifiquen algo en su vida. Nunca es demasiado tarde para reimaginar la experiencia y expresar a las personas que quiere lo que piensa y lo que siente. Incluso puede crear una nueva vida basada en lo que ha aprendido de sus remordimientos.

Una noche oscura del alma, en este caso inducida por el mero hecho de envejecer, le invita a vivir más desde el alma que desde el yo. Los remordimientos suavizan los actos cometidos desde una escasa sabiduría y les prestan una renovada imaginación. Descubrirá, embargado de sentimiento, cómo vivir su vida de modo distinto. Los remordimientos son útiles. No siempre hacen que nos sintamos culpables, pero hacen que nos replanteemos ciertos criterios y dan paso a una nueva forma de pensamiento y sentimiento.

JUSTIFICAR NUESTRA EXISTENCIA

¿Qué opina sobre la idea de que debemos conseguir ciertos logros en nuestra vida para justificarla? Es un pensamiento que ronda por la cabeza de las personas en distintos momentos de su vida, no sólo cuando envejecen. Representa cierto grado de ansiedad y proviene de una voz que no es totalmente nuestra, una voz parecida a la conciencia. Por lo general no es una voz alentadora sino crítica. Nos hace

comprender que el tiempo pasa inexorablemente y no disponemos de todo el tiempo en el mundo para conseguir lo que deseamos.

Esta voz es una llamada al heroísmo, por así decir, un heroísmo egocéntrico. Nos conmina a actuar, a mejorarnos y, en algunos casos, a alcanzar la fama. Hace que nos sintamos inútiles y nos exige que seamos distintos a como somos. Desencadena una hiperactividad del ego poniéndolo en tela de juicio, lo cual redunda en detrimento del alma profunda.

Cuando el arrepentimiento adquiere un tinte neurótico, según la regla de que los síntomas neuróticos revelan el problema en el que hay que profundizar, indica un heroísmo mayor, que no está tan aliado con el ego. Comparado con el hecho de que cumplamos nuestro destino, justificar nuestra existencia constituye un proyecto insignificante. Si uno se siente justificado, significa que ha hecho lo que creía que debía hacer para sentirse digno. El hecho de que uno cumpla su destino, que afronte lo que la suerte le tiene reservado con generosidad y valor, quizá no justifique nada. Uno puede ser un antihéroe, haciendo menos que la persona vulgar y corriente, y seguir siendo uno mismo.

No depende de usted dónde encaje en este esquema. Su deber es afrontar honesta y generosamente lo que la suerte le tiene reservado. Puede ser una vida breve atormentada por la enfermedad. Usted puede poseer o no numerosas dotes. Puede ser una persona extraordinaria. Por lo demás, puede que en un momento dado tenga que llevar a cabo una hazaña extraordinaria. Su deber es estar preparado para aceptar la invitación que la vida le haga, la oportunidad de definirse a través de una importante elección.

Una de las cosas más grandes que puede hacer un ser humano es criar a un niño de forma que sea feliz e inteligen-

te. Una de las cosas más altruistas que uno puede hacer es ser un buen vecino y un ciudadano comprometido. El alma se siente satisfecha con lo ordinario. Si usted conoce a personas que han triunfado, habrá observado que atesoran la vida cotidiana, y que esa vida sirve de base para la otra actividad más visible. Es posible que en su fuero interno usted ansíe alcanzar un éxito fulgurante, pero el alma profunda anhela relaciones y compromisos ordinarios. Desea amistad, familia y comunidad. Anhela los placeres sencillos, y desde esa perspectiva, la idea de que uno justifique su existencia es una distracción peligrosa.

La autojustificación también es una imagen, una narrativa y una fantasía que se apodera de uno. No es literal y puede no estar respaldada por hechos. Conozco a una mujer que cuando cumplió treinta años había criado a una familia numerosa y escrito varios libros de éxito, y a partir de ese momento se preguntó si lograría hacer algo importante en la vida. La autojustificación es una fantasía, una noción profundamente emocional cuyas raíces tienen que ver con otro problema. Es posible que sus padres la educaran para que demostrara constantemente su valía o se convirtiera en una celebridad. Quizá tenga una autoestima tan baja que no consiga nunca satisfacer su necesidad de justificarse. Quizás el complejo sea lo único que la impulse adelante hasta que encuentre un estilo de vida que la satisfaga.

En cualquier caso, el tormento que sufre una persona con esa obsesión puede calificarse como una noche oscura del alma. Está más allá de la razón y es inmune a toda clase de argumentos. Las personas se aferran a esa idea y no dejan que nada ni nadie se la arrebate. Está claro que les compensa en cierto sentido, pero esa compensación puede permanecer oculta durante años hasta que el tormento remite y descubren un estilo de vida satisfactorio.

En la vejez, la autojustificación se alía con el arrepentimiento y el remordimiento y sólo podemos confiar que la idea, como una mosca o un mosquito que no cesa de zumbar a nuestro alrededor, desaparezca con un cambio de clima. El necesario cambio de actitud puede ser un reconocimiento zen de que el significado de la vida consiste en las pequeñas tareas que debemos cumplir en este instante. Si usted desea justificarse, haga lo que está haciendo. Esté presente mientras lo hace. Shunryu Suzuki dice que la auténtica práctica zen es como beber agua cuando uno tiene sed.

En Zambia, África, cuentan la historia de una mujer que se llamaba Liulu, que significa cielo. Tenía orejas de elefante y su familia la despreciaba por su fealdad. Pero el gran rey Mukulumpe oyó hablar de ella y mandó que la condujeran a su presencia. Las orejas de la joven le desconcertaron, pero vio algo en ella y la convirtió en su esposa.

Esta historia se refiere a la reconciliación con lo divino y enlaza con el tema que nos ocupa. Quizá posea usted, metafóricamente, orejas de elefante y, sin embargo, con una visión adecuada, quizá logre ver la belleza en su anomalía esencial y comprenda que es obra del cielo. Quizá tenga un defecto que en realidad es una cualidad, aunque a usted le parezca totalmente fuera de contexto. Quizá tenga que utilizar su imaginación para apreciarlo, y sin embargo puede constituir la base de su vida.[78]

Su noche oscura tiene algo que ver con las orejas de elefante. No parece encajar, pero es esencial. En ocasiones debe mirar más allá de esa anomalía para sentir cierta esperanza, pero no puede negar que existe. Tiene usted que ser una persona especial para amarla, pero si lo hace, quizá descubra en qué consiste la noción del cielo.

EL CREPÚSCULO DE UN YO

La vejez suele conducirnos a un lugar donde imperan sentimientos y estados de ánimo relativamente sombríos. No es brillante como la juventud. Pero es un error interpretar literalmente esa luz mortecina y renunciar a la esperanza o pensar que los asuntos centrales de la vida se han terminado. Nunca se sabe lo que la vida puede depararnos. El gran final de una vida, que puede durar muchos años, está lleno de aventuras que quizá no sean tan obvias como cuando uno era joven. Pero no son menos importantes ni interesantes.

La pérdida de su fuerza y sus dotes físicas quizá potencien el poder de la mente y la imaginación. Ciertamente, tiene el deber de vivir más vigorosa y generosamente. Las personas le necesitarán y se beneficiarán de sus cuidados más que antes. Los ancianos tienen mucho que ofrecer a sus familias y comunidades.

Cuando mi madre se hallaba postrada en la cama del hospital, tras haber padecido un grave derrame cerebral y lúcida sólo unas pocas horas aproximadamente cada dos días, el cariño que nos había prodigado durante toda su vida y su intensidad espiritual no disminuyó. Al contrario, se reveló con toda su fuerza, y sentí que sus poderes eran casi milagrosos. Mi madre apenas podía hablar, pero era más elocuente que nunca. Cada palabra contaba, y sacó el máximo provecho de su limitada capacidad de hablar. Me pareció un ser humano que se había realizado plenamente y que en esos momentos se revelaba de una forma insólita. Su alma contenía más poderes de los que yo jamás había sospechado.

Envejecer quizá signifique hacerse más profundo. No ocurre siempre, pero la oportunidad está ahí. Ayuda el que una persona haya vivido preparándose para ese momento, pero al parecer no es imprescindible. En ocasiones las personas cambian radicalmente cuando se hacen mayores.

No cabe duda de que cuando uno envejece, tiene que asumir el arco de su vida, su amanecer y su ocaso. Tiene que ver sus orejas de elefante como un rasgo de belleza y un designio divino. Tiene que aceptar airosamente el debilitamiento y oscurecimiento para poder beneficiarse de sus poderes especiales. De esta forma sus noches oscuras empezarán a tener sentido y se fundirán con la disipación definitiva de la luz. Penetrará en la oscuridad conociendo ese territorio, comprendiendo que posee su propia luminosidad y belleza.

15



Navegar a través de la noche oscura

Hemos analizado diversas clases de noches oscuras y formas de afrontarlas. Ahora ha llegado el momento de resumirlo todo y buscar un camino a través de sentimientos turbios y pensamientos vagos. Hemos hablado sobre un tenue rayo de luz que nos guía a través de la oscuridad, y ahora hablaremos sobre otras luminiscencias. Pero san Juan de la Cruz, nuestro modelo y principal maestro, dice que la oscuridad es la que nos ofrece el mejor camino, no la luz, sino la propia oscuridad. Yo deseo reafirmar aquí este principio, porque casi siempre es malinterpretado y constituye la clave de toda la exploración de las noches oscuras del alma.

Hoy en día disponemos de numerosos medios para resolver una noche oscura: medicamentos, psicoterapia, consejos de expertos y no tan expertos, guía espiritual, libros y vídeos, cursillos, iglesias, comunidades, pautas gubernamentales y balnearios. A veces nos aconsejan que procuremos superar la oscuridad rápidamente, que hagamos algo al respecto en lugar de sufrir pasivamente, o que tratemos de descifrarla para aliviar nuestro estado depresivo. También nos recomiendan que «nos dejemos llevar por ella», que aprendamos de ella, que obtengamos lo que podamos de ella y que ante todo no la neguemos.

Pero cuando examinamos detenidamente todos los enfoques contemporáneos, vemos la sombra del héroe al fondo: Superman disfrazado del amable Clark Kent. Quizá siga usted pensando que una noche oscura, aunque posiblemente resulte beneficiosa, es algo que uno no debería padecer, una aberración que es preciso resolver cuanto antes. Muchas personas afirman haber integrado sus lados oscuros, pero ese esfuerzo es en sí mismo una forma de combatir la oscuridad. Integrarla es tratar de llevarla a la luz. Lo que debemos hacer es vivir dentro de, y con, la oscuridad, apreciar su irremisible valor y estimar sus cualidades irreversibles. Lo que necesitamos es una visión de la vida que incluya la oscuridad.

He tratado de ir más allá de los métodos terapéuticos al uso y presentar un enfoque distinto de la noche oscura. Por lo demás, uno puede renunciar a todas las nociones de crecimiento, éxito, cambio, progreso y percepción. En lugar de ello, puede dejar que las experiencias ocupen su lugar correspondiente. Lo que uno debe hacer es dejar que éstas le afecten, que incidan en él. Uno puede enfocar la vida como un proceso en el que su inteligencia y su voluntad son derrotadas paso a paso por el ímpetu de vitalidad, por el empeño de la vida en transformarle. Uno se siente como la oruga en la crisálida y de vez en cuando la mariposa que vuela libremente.

Esto no es un acto masoquista, en el que uno tira la toalla y goza sufriendo. Uno se rinde ante la vida, no ante el dolor, pero sigue luchando por sobrevivir. Hemos visto ejemplos de hombres y mujeres fuertes que padecieron mucho en su vida pero que, pese a todo, lucharon sin desfallecer contra las circunstancias o las personas que les oprimían. Quizás utilizaron más imaginación que fuerza, pero eran luchadores rebosantes de energía. Todos utilizaron distintos medios y se rindieron en mayor o menor medida.

Brian Keenan buscó constantemente el medio de ser más listo que sus captores y derrotarlos con sus propias armas, al menos moralmente. Oscar Wilde sufrió mucho, pero dejó que su noche oscura despertara nuevos pensamientos y posibilidades en él. Anne Sexton no ganó nunca la batalla inmediata, pero transformó valerosamente su sufrimiento en una poesía que perdurará durante muchas generaciones y ayudará a muchos a afrontar de modo creativo sus noches oscuras.

Estos ejemplos nos muestran que el resultado final no es una victoria definitiva ni el fin del sufrimiento. Es un desarrollo moral, el resultado de una iniciación en la que los misterios de la vida quedan impresos en nosotros más profundamente, no siempre haciendo que la vida sea más fácil o satisfactoria, sino dejando que tenga lugar de modo más intenso. Uno es más consciente de quién es. Se compromete con la vida más enérgicamente y en ese compromiso descubre un nivel de significado que elimina toda insatisfacción que pueda experimentar.

Dicho de otro modo, una noche oscura del alma puede sanar, y sanar significa estar más vivo y presente en el mundo que nos rodea. Nos sana abriéndonos en canal, a veces hasta el punto de desmembrarnos. Abre las puertas que se interponen entre nosotros y el mundo que hasta ahora permanecían cerradas. Reactiva el flujo vital a través de nosotros, pues los seres humanos, en el mejor de los casos, somos porosos, como un artista abierto a la inspiración, un místico abierto al misterio, un médico abierto al poder sanador que posee en su interior, una madre o padre abierto a los dramas de transformación que constituyen una familia.

Este proceso iniciático es más difícil y en ocasiones más doloroso que considerar nuestra noche oscura como un problema que requiere solución. Nunca es fácil aceptar más vida, nunca es fácil convertirnos en más de lo que somos. Es

extremadamente difícil vivir realmente en lugar de asimilar la vida en porciones que nos resultan cómodas o convenientes. A veces nos parece preferible, aunque esta preferencia rara vez es consciente, sentirnos deprimidos que dejar que la vida fluya. Este es el motivo de que la oscuridad sea tan tenaz y tarde tanto en disiparse. A cierto nivel, la preferimos e incluso deseamos.

Los distintos tipos de noche oscura que hemos explorado en estas páginas pretenden hacer que vivamos. El hecho de que nos embarguen con sensaciones e imágenes de muerte no debe extrañarnos. En cierto aspecto, la vida siempre exige la conclusión de lo viejo. La muerte es una imagen oportuna. Y eso es justamente lo que es, una imagen. No significa que vayamos a morir, por más que nos entristezca la perspectiva de morir durante nuestra noche oscura. Significa que la vida desea proseguir de modo distinto. La vida real, vital, no se repite.

Usted tiene que experimentar esta muerte. En ocasiones le será más difícil que en otras. En todo caso, no puede zafarse del proceso sabiendo que el resultado será satisfactorio. De hecho, es posible que el resultado no sea como usted deseaba que fuera. Es posible que su madre muera, que su amigo se suicide, que usted pierda su trabajo. Es posible que la nueva vida dependa de desenlaces dolorosos. Usted debe mirar más allá de los hechos literales. Quizás el fracaso y la tragedia sean los únicos medios a través de los cuales pueda continuar la vida.

BUSCAR LA PROFUNDIDAD

Hace muchos años me asombró la simple idea de cuidar del alma. Parece una empresa fácil. Pero requiere que dejemos de interpretar la vida en un sentido tan literal y superficial. Debemos comprender que tenemos una existencia profunda y esencial repleta de emociones, fantasías y sueños. La noche oscura del alma nos introducirá en este mundo y nos hará comprender que nada es tan sencillo como parece.

Anatole Broyard se lamentaba que cuando sus bromistas e irreverentes amigos le visitaban en el hospital, se mostraban demasiado serios y exagerados a la hora de desearle una pronta recuperación. «Me miraban con una expresión grotesca de afecto», dice. A Broyard le disgustaba el falso optimismo de sus amigos. Se habían convertido en literalistas emocionales, amigos fundamentalistas. Habían dejado a un lado su sentido del humor porque eran incapaces de afrontar la situación de Broyard con el optimismo de éste.

Una noche oscura del alma puede beneficiarnos propiciando una revolución en nuestra conciencia que nos convierte en una persona distinta. Quizá nos obligue a despojarnos de la personalidad simplista que utilizábamos en el mundo de la sociedad y las instituciones. Quizá nos permita ser la persona complicada que somos. Esta complejidad no tiene por qué ser inquietante, sino interesante y placentera. Nos proporciona un sentido del humor que a veces no es otra cosa que la habilidad de ver doble, de observar las contradicciones y paradojas. Los Tres Chiflados prefieren arrojar tartas a las personas elegantes y educadas que a la gente vulgar y corriente. Lo divertido reside en la contradicción. Una noche oscura es como recibir un tartazo en la cara: nos obliga a despojarnos del envarado ego que exhibíamos.

LA COMEDIA HUMANA

Regla número uno: no adopte una actitud unidimensional en su noche oscura. Conserve su sentido del humor. Según dice Broyard: «Cuando uno yace postrado en un hospital con un catéter y un gotero en el brazo, tiene dos opciones: la autocompasión o la ironía». Broyard quiere que le atienda un médico capaz de apreciar la ironía de la situación. Su experiencia coincide con Norman Cousins, que recomendaba la risa como un tónico contra la enfermedad, pero Broyard quiere llevar el sentido del humor a un nivel más profundo. No quiere la risa estúpida que provoca un chiste malo, sino un profundo sentido de la ironía que acompaña una enfermedad y una situación dolorosa. Una cosa es bromear sobre nuestra situación y otra reírnos por haber comprendido profundamente lo que es importante.

Anne Sexton hace numerosos chistes macabros sobre su poesía, reflejando la nueva visión que le han procurado sus pulsiones suicidas. Aquí el filo entre la risa y la tragedia es más sutil, pero conservó su sentido del humor hasta el momento de su muerte. Sexton plasma la idea en un palíndromo que observó en cierta ocasión junto a un granero: «Las ratas viven en una estrella maligna.»* La imagen de la rata era su enfermedad, que contenía, por obra de magia, una estrella, que Sexton consideraba su madre divina. «La palabra *live* (vivir),» decía, «escrita al revés es *evil* (maldad)». Los extremos opuestos se entrelazan.

No se trata de un simple juego de palabras, sino que la poetisa ve más allá del mismo una verdad sobre ser. Una acción perversa puede ser literalmente destructiva y confirma la tragedia de la ceguera de la humanidad. Pero existe una maldad más sutil, una oscuridad moral que uno debe reconocer y asimilar. Cuando es sutil, forma parte esencial de nuestra bondad y nuestro esplendor, al igual que la palabra «*rats*» se convierte en «*star*». En mi libro *El cuidado del alma*, observo que el minotauro, la bestia que habita en el centro del laberinto y se alimenta de hombres y mujeres jóvenes, se llama Asterión, Estrella. La luminosidad que posee una noche oscura no es el sol, ni la luz ordinaria, sino un resplandor especial que no aniquila la noche.

* La palabra *rats*, en castellano ratas, escrita al revés es *star*, que significa estrella. *(N. de la T.)*

Usted puede hallar la poesía de su vida, palabras e imágenes que expresen las contradicciones e ironías que le configuran. Una de las expresiones más sencillas de este misterio son los nudos y las espirales irlandeses, imágenes que se remontan a miles de años, mostrando las complejidades y circularidades de toda vida humana. La ciencia moderna prefiere la línea recta de la evolución como principio energético. Las espirales irlandesas complementan la idea taoísta de que una cosa siempre se entrelaza con su polo opuesto; el yin siempre se entrelaza con el yang.

Nicolás de Cusa, el brillante teólogo de principios del siglo XV, describía lo divino como una coincidencia de polos opuestos. Todo cuanto podamos decir sobre la naturaleza de las cosas tiene su polo opuesto, de forma que uno regresa siempre a las preguntas que formula, siempre se enfrenta al misterio. Lo mismo cabe decir de las noches oscuras del alma. Están llenas de contradicciones, y la principal paradoja es que por más que nos atormentan, constituyen nuestra salvación. Poseen un poder curativo extraordinario. Pueden borrar la falsa lógica en la que hemos vivido toda nuestra vida.

SOBRE NO IR EN POS DE LA FELICIDAD

James Hillman ha observado que la depresión puede ser un problema especial en una sociedad empeñada en alcanzar la felicidad. Pero examinemos esa conexión más detenidamente. Cabe imaginar que ciertas situaciones que nos presenta la vida no son satisfactorias pero sí profundamente deseables. Un ejemplo es el amor romántico y el matrimonio. Hoy en día la gente cree que uno debe estar con la persona adecuada para ser feliz, y que la emocionante ilusión del amor romántico es el mejor preludio para una vida compartida. Confiamos en que el amor que sentimos por otra persona sea señal de toda nuestra futura felicidad.

¿Pero y si, en lugar de ello, buscamos otros signos en nuestra búsqueda de un compañero o compañera con quien compartir nuestra vida? En mis libros describo a las almas gemelas como personas que gozan dentro de distintos tipos de relación sentimental de una conexión profunda y quizá predestinada. Pero algunos consideran un alma gemela como la única persona destinada a hacernos felices. Este concepto romántico puede funcionar para algunas personas, pero otras se sienten solas y amargadas toda su vida porque no encuentran nunca la perfección prometida.

La felicidad es algo más una sensación temporal de que todo va bien y que el cielo ha bendecido ese momento. Pero la vida siempre es compleja, una mezcla de dolor y satisfacción, cuyas proporciones difieren en cada caso según el destino y la gracia. El hecho de incorporar la oscuridad a la luz dentro de nuestras expectativas y nuestra filosofía personal contribuye a atemperar el papel de la felicidad y nos ofrece el medio de apropiarnos de la noche oscura con elegancia y sabiduría.

La palabra «depresión» es demasiado amplia. Las personas empiezan a pensar que todo lo que no sea alegre y gozoso tiene que ser depresivo, y que por tanto debe evitarse. Pero no es así; existen muchas formas de no sentirnos felices que no equivalen a una depresión. Uno puede tener un criterio negativo sobre la vida, ver su lado trágico y perverso, y no sucumbir al estado de ánimo o la emoción de la depresión. La actriz Susan Sarandon observó en cierta ocasión que aunque lo que la impulsa a participar en iniciativas políticas es el sentimiento de empatía por un mundo injusto, se considera esencialmente una persona alegre.[79] Las películas de Woody Allen, aunque suelen plasmar de forma ingeniosa las angustias cotidianas, son divertidas y celebran la vida.

Una noche oscura del alma puede convertirnos en personas más serias, lo cual es positivo, porque ser más serio contribuye a que uno tenga un sentido del humor más profundo. Como sabemos, la risa tiene aspectos muy diversos. Puede ser cínica, manipuladora y egocéntrica, o bien alegre e inocente. Podemos sentir el peso de un mundo confundido y nefasto y saber a un nivel más profundo que la vida es básicamente satisfactoria. Podemos tener un punto de vista más amplio, incluso en circunstancias trágicas. Podemos reír y llorar simultáneamente.

Muchos hombres y mujeres que nos han relatado su viaje a través de la oscuridad han recalcado, de un modo u otro, la diferencia entre una catástrofe literal y una tragedia moral. Han resaltado que uno puede ser físicamente encarcelado o atacado y su alma permanece libre e indemne. Una noche oscura del alma no es exactamente lo mismo que sufrir una opresión o daños físicos. No nos engañemos, la opresión y la privación de libertad afectan nuestros sentimientos y puntos de vista. Pero no es preciso sucumbir completamente. A veces basta un rayo de luz de luna para que ilumine nuestra oscuridad.

Por otra parte, la sensación de oscuridad puede estar ligada a nuestra incapacidad de vivir la vida, de tomar las decisiones pertinentes y realizar los cambios necesarios. Muchas veces he conversado en mi consulta con hombres o mujeres que estaban en un callejón sin salida en su vida. Por regla general tiene que ver con una relación o el trabajo. Piensan erróneamente que tienen que seguir adelante y romper los vínculos, pero no logran superar el sentimiento de pérdida. Con frecuencia se limitan a esperar, confiando en que la otra persona o la suerte fuerce un cambio y no tengan que responsabilizarse ellos mismos. Se sienten atormentados entre dos opciones e incapaces de tomar la decisión oportuna. Existen muchos tipos de atolladeros.

En estos casos, no me gusta recomendar que uno haga un esfuerzo o de un paso decisivo para resolver la situación. Un callejón sin salida puede ser una época creativa para la imaginación. Pero la incapacidad de actuar también puede radicar en una falta de confianza en nuestros pensamientos y emociones. Una decisión no tiene necesariamente que estar basada en la fuerza de volunta y el ego. Puede ser fruto de una maduración de los sentimientos o un pensamiento. Requiere confianza e imaginación, y nos invita a comprometernos generosamente con la vida.

Quizá posea usted una imaginación excesivamente limitada. En ocasiones las personas se sienten atrapadas porque carecen de la suficiente imaginación para afrontar sus problemas. Como psicoterapeuta, en lugar de ofrecer opciones a menudo prefiero educar la imaginación para que las soluciones sean visibles. Por este motivo he dedicado más tiempo a estudiar literatura que psicología, porque expande la imaginación en lugar de reducirla. Por la misma razón, las ideas espirituales son más valiosas para mí que los conceptos terapéuticos al uso. La literatura y la espiritualidad ofrecen una imaginación más amplia para la condición humana.

Una noche oscura del alma posee sus propias cualidades poéticas. Como hemos visto, es un drama en toda la extensión de la palabra. Siempre se trata de una noche oscura específica, con sus propios temas y ritmos. Por extraño que parezca, una noche oscura no es una ficción. Es una narración protagonizada por nosotros mismos en la que nuestra imaginación con respecto a ella es tan importante como los hechos relativos a nuestra noche oscura. Primo Levi destaca en sus memorias que aunque en el campo de concentración había multitud de personas junto con él, cada cual vivía una historia especial, con ligeros matices pero que la definía.

Por tanto, le aconsejo que durante una noche oscura trate de ampliar constantemente su imaginación sobre lo que le está ocurriendo. Si se limita a pensar que está deprimido, estará a merced de la industria de la depresión, que le tratará como a uno entre millones, para la cual sólo existe una versión aprobada y definitiva. Quizá se sienta abrumado pero no deprimido. Quizá la vida le ha presentado un problema de difícil solución y necesite una amplia visión espiritual para afrontarlo.

Según la imagen mecánica del ser humano, nos educan para que seamos personas bien adaptadas, trabajadoras, respetuosas de la ley y encajemos en lo que se espera de nosotros. Cuando este proceso se descompone, disponemos de remedios mecánicos para recomponerlo. Pero esa historia de una vida humana es mínima y no tiene en cuenta el alma y el espíritu, el significado o la experiencia profunda. Una alternativa es considerar la vida humana como una constante invitación a ser más de lo que es capaz, a ser individual y estar profundamente conectada. El escritor irlandés John Moriarty escribió a propósito de un momento de intensa trans-

formación en su vida: «Si la naturaleza puede afrontar la destrucción y transformación de una oruga en una mariposa, ¿por qué no voy yo a rendirme y confiar en que sea capaz de resolver lo que me ocurre a mí?»[80]

Si la naturaleza puede resolver la prueba que usted atraviesa, es posible que halle la confianza y la seguridad que necesita. Conviene que se vea a sí mismo como una parte de la naturaleza en lugar de un ego asilado. Retroceda y contémplese desde cierta distancia. Piense que forma parte de ese mundo que es capaz de transformar una oruga en una mariposa, una tormenta en una renovada vitalidad y un incendio forestal en la oportunidad de regeneración. No tiene que asumir una actitud sentimental, pero debe distanciarse lo suficiente de sus pensamientos y sensaciones intensamente personales para permitirse vivir la experiencia. La distancia no elimina la confusión y el dolor, pero hace que la experiencia sea tolerable. El significado le permite soportar prácticamente cualquier tipo de cambio, al margen del precio que deba pagar.

La faceta sombría de la noche oscura proviene de la ignorancia, de no saber lo que ocurre y a dónde nos lleva la vida. Esto ocurre tanto en el caso de un divorcio como de una enfermedad terminal. La única opción, como dijo Igor Stravinski sobre el artista, es permanecer en el presente, no condicionados ni engañados por el pasado ni atrapados por una idea fija y defensiva sobre el futuro. La oruga debe dejar que se produzca la transformación. Es inútil que planifique su envergadura o colorido o desee permanecer en el minúsculo y cómodo mundo que le ofrece seguridad. Lo más difícil es dejar que el proceso se cumpla, pero es la única forma de librarse de la presión de la noche oscura.

Cuando el pianista Leon Fleischer sufrió una misteriosa parálisis en la mano debido a utilizarla en exceso, se convirtió en profesor de música y director de orquesta. Tocaba todo el repertorio compuesto para la mano izquierda, pero fue la expansión de su visión musical lo que le salvó. Cuando Glenn Gould comprendió que era emocionalmente incapaz de tocar el piano en público, renunció a dar conciertos en vivo y se dedicó a grabar discos y a tocar el piano en televisión. Lo que más admiro de Gould es que no tenía ningún motivo de peso, aparte de su neurosis, para dejar de tocar en público. Se refería a su público, personas que pagaban por oírle interpretar las piezas que amaban con su singular genio, como *voyeurs*. ¿Acaso pensaba que no debían mirarle? ¡Ojalá fuéramos todos capaces de respetar las extrañas demandas del alma!

La metáfora de la mariposa comporta cierto grado de sentimentalismo, quizá debido a la belleza del insecto. Pero no observamos ningún sentimentalismo en los ejemplos de Gould y Fleischer. Cambiaron sus vidas por necesidad. «Lo encajé muy mal —dice Fleischer—. Pasé casi un año y medio sumido en una profunda depresión... Durante casi diecisiete años me sometí a innumerables horas de exploraciones, sesiones psiquiátricas y psicológicas, una intervención quirúrgica y terapia muscular.»[81] Esas noches oscuras, aunque al final se resuelvan satisfactoriamente, suelen ser largas.

Frida Kahlo afirmó que no quería regresar a esta vida después de soportar varios años de dolor y sufrimiento. Recuerdo que mi abuela dijo en cierta ocasión, en uno de los comentarios más tristes que jamás le oí pronunciar, que no querría volver a vivir y padecer la Depresión de los años treinta. No tiene por qué producirse una solución final a la noche oscura del alma, una redención definitiva y menos aún una victoria.

La noche oscura es el alma que emite su luminosidad lunar. Es el descubrimiento profundo y oscuro de raíces y

sótanos, lo contrario a la iluminación, pero no menos importante y divino. Es desmenuzar el significado para que el misterio se revele. Es la desaparición del ego para que la vida pueda fluir a su propio ritmo y estilo.

La mejor forma de afrontar una noche oscura del alma es dejar que ésta le haga luminoso. No iluminado, sino translúcido. Usted no es el ojo que ve en la oscuridad, sino la vela que arde para emitir su luminosidad. No es su luminosidad la que emana de una noche oscura, sino la luz mortecina de la existencia. Su noche le dice que la vida nunca es tan brillante, pletórica de éxitos y significado como había imaginado. Si no aprende esta lección, el resplandor de luna esencial, el Claro de Luna permanecerá siempre oculto para usted.

La noche oscura le enseña la verdad sobre la luna. La vida no es únicamente solar, y las sombras frías y azules de la luna poseen una belleza especial. Usted puede vivir en ese hermoso resplandor, esa luz tamizada por las dolorosas experiencias, dudas y falta de comprensión. Con frecuencia la vida allí es más alegre que bajo el intenso fulgor del sol.

SCINTILLA

Simone Weil, la filósofa y mística extraordinariamente práctica, hacía una distinción entre sufrimiento e infortunio. Lo primero es simple dolor, lo segundo una circunstancia del ser semejante a lo que yo denomino una noche oscura del alma. Sentir dolor no significa necesariamente hallarse en una noche oscura. Ambas cosas requieren enfoques distintos. Weil recomendaba inteligencia, una auténtica piedad y una profunda y activa empatía con los que sufren en el mundo.

En ocasiones Weil vivía esta extrema empatía ayunando, para identificarse con las personas que padecen hambre en el mundo. Esta acción puede parecer, más que extrema, neurótica. Pero al margen de sus raíces, simboliza la seriedad con la que una persona puede responder al infortunio identificándose con los que son más infortunados que uno. Sospecho que esta fantasía inspira a muchos a incorporarse al mundo médico para convertirse en psicoterapeutas. No me refiero a que deberían llevar su empatía hasta esos extremos, pero el ejemplo de Simone Weil demuestra que el deseo de estar presente en el sufrimiento es en sí mismo ilimitado. Pueden ir tan lejos como deseen en su identificación con el infortunio.

Simone Weil hizo otra observación que encaja perfectamente con la conclusión de nuestro comentario sobre las noches oscuras del alma. En primer lugar, vincula estrechamente la belleza y el infortunio. Yo he tratado de exponer esta vinculación en un capítulo anterior. Al mostrarnos abiertos a la belleza del mundo y la vida, somos susceptibles a la fuerza divina que reside en el núcleo de la vida. Al mostrarnos abiertos a las noches oscuras de nuestra alma, trascendemos los estrechos límites de nuestro ser y descubrimos el significado de vivir religiosamente.

La alternativa, según afirma Weil, no es una ausencia de salud sino la mediocridad. Hoy en día la psicología y las enseñanzas espirituales exploran todos los rincones para ayudarnos a llevar una vida sana. ¿Pero nos ayudan a combatir la mediocridad? ¿Se preocupan de este tema? No obstante, millones de personas han padecido y han vivido vidas dolorosas y emocionalmente insatisfactorias al tiempo que evitaban la mediocridad. Muchos, como Oscar Wilde y Anne Sexton, aparentemente cayeron en la sima de la entropía de su existencia, pero lograron eliminar la mediocridad

de sus vidas. Brillan con fuerza en la historia de la humanidad debido a la exquisita cristalización de su alma en medio del caos.

¿Qué es la mediocridad en la vida? Es la incapacidad de dejar que resplandezca nuestro fulgor interior. Los teólogos medievales describían este fulgor personal con la palabra latina *scintilla*, la chispa que reside en el corazón de toda persona. Cuando ese genio interior se revela en la personalidad, el modo de vivir, los valores y la expresión, la mediocridad desaparece. Es la nube que impide que la chispa sea visible. La mediocridad es la actitud de «hacer sólo lo que sea necesario y suficiente», la sensación de no poseer una esencia digna de mostrarla. Significa renunciar a la posibilidad de vivir una vida excepcional Es estar atrapado en lo que hemos descrito antes como el complejo de Jonás, la negativa a seguir nuestra vocación.

Las noches oscuras del alma desempeñan un papel importante a la hora de trascender la mediocridad. Nos obligan a plantearnos nuestra situación y sentir el material oscuro del que surge la chispa. Jung ha escrito numerosas páginas sobre esa chispa, concluyendo con lo que al principio puede parecer un comentario críptico sobre el misterio: «La numinosidad comporta luminosidad». Lo numinoso es ese misterioso poder de la vida que observamos en la naturaleza, en personas y en obras artesanales y artísticas que nos inspira admiración. Constituye el núcleo de la religión y está implicado en la experiencia de enamorarse. Una parte profunda de nuestro ser percibe algo de inmenso valor en el mundo. Esta extraordinaria cualidad posee asimismo un fulgor y una luz que no pasan inadvertidos. Cuando entramos en una catedral antigua o subimos los escalones de una pirámide maya nos sentimos impresionados. Contemplamos como hipnotizados una pantera o un arco iris que se

forma sobre la planicie. Nos encontramos con una persona que emite una luz que penetra en nuestro corazón y queramos o no nos convertimos en el amigo o el amante de esa persona.

La mediocridad oculta esta chispa vital en nosotros y nuestro mundo. Pero la persona que está viva ante la vida, la vocación y el amor responde y se muestra. Se esfuerza en dejar que esa luz brille, tanto si se halla dentro de su pequeña familia como en el mundo que la rodea. El arco de ese resplandor depende de la suerte y el destino, pero la chispa es importante para todos. Hace que la vida merezca ser vivida.

Entre en una librería o una biblioteca y examine los numerosos volúmenes de biografías. Allí verá que esa chispa brilla de forma distinta en cada persona. Quizá vea también, como en un espejo, su propia chispa y halle la motivación para revelar su propia luminosidad. Con frecuencia el hombre y la mujer modernos dejan que esa chispa permanezca fuera, en la vida de otra persona, al rendir culto a la personalidad y la celebridad. Cuando usted descubra su propia chispa, el dios que lleva dentro, muchos elementos que creía que estaban enfermos sanarán repentinamente.

Creo que la mejor forma de afrontar una noche oscura del alma es utilizar la oscuridad emocional e intelectual para que nos ayude a ver nuestra luminosidad, para descubrir cómo brillamos cuando mostramos nuestras mejores facetas. La psicología moderna ejerce una acción mínima en sus objetivos de ayudar a las personas a adaptarse y sentirse normales. Debemos buscar más allá de la psicología una visión espiritual en la que nuestra vida quede redimida por el hallazgo de la chispa divina que llevamos en nuestro interior.

Este era un tema popular entre los escritores de renombre del Renacimiento. Marsilio Ficino recomendaba lucir joyas rutilantes que nos recordaran nuestra chispa interior. Decía que las gemas y las piedras resplandecientes contenían la luz de las estrellas, al igual que nuestra alma. En Oriente nos exhortan a aprender del Buda Radiante de Lapislázuli, que representa la sanación espiritual. Los grandes magos ofrecieron al niño Jesús oro, incienso y mirra, sustancias especiales que representaban el fulgor y el aroma de lo numinoso.

Entiendo que no estoy en la onda de los tiempos modernos al recomendar la numinosidad en lugar de la salud como objetivo. La nuestra sigue siendo una sociedad terapéutica que valora la eliminación de los síntomas más que el fulgor y el brillo del alma. Pero al igual que el cuerno del unicornio era apreciado por su fascinante belleza y a la vez garantizaba salud y belleza, el hecho de dejar que nuestra chispa ilumine un mundo oscuro y peligroso es una forma de sanarse uno mismo y su mundo.

Por tanto, nada es más precioso que su noche oscura del alma, cuya misma oscuridad permitirá que brille su luz lunar. Quizá sea dolorosa, desalentadora y angustiosa, pero es una importante revelación sobre lo que constituye su vida. En esa oscuridad verá cosas que no alcanza a ver a la luz del día. De su frustración e ignorancia surgirán las dotes y los poderes del alma. Las semillas de la fe espiritual, acaso su único recurso pero ciertamente un poder valioso, se hallan en su oscuridad. La otra mitad de su ser se revela, y a través de la noche oscura se siente completo.

Usted se convierte en el sanador herido, alguien que ha descendido al mundo subterráneo y conoce el territorio. Asume un color más profundo y una gama más amplia de sentimientos. Su inteligencia está ahora más profundamente arraigada y no depende sólo de hechos y de la razón. Su oscuridad le ha conferido carácter, color y capacidad. Ahora ya puede realizar una auténtica aportación. Es un don de su noche oscura del alma.